

PAUL - CLÉMENT JAGOT
PUTEREA VOINȚEI

Traducere din limba franceză
de DAN DUMITRESCU

O R F E U 2000
BUCUREȘTI

Paul - Clément JAGOT (1889-1962)

Născut într-o familie foarte modestă și fiind de mic o fire plăpândă, Paul-C. Jagot a cunoscut o copilărie dificilă. Toată viața a trăit retras la Paris, oraș pe care l-a iubit într-un mod deosebit.

La vârsta de 18 ani capătă primele cunoștințe de hipnoză experimentală, este instruit din 1907 de doctorul Hector Durville, căruia îi devine apoi colaborator. Datorită hipnozei, prinde rapid gustul științelor oculte și al psihologiei aplicate. Studiază mai întâi magnetismul și sugestia, după care toate științele de graniță: astrologia, chiromanția, morfopsihologia, grafologia ...

Profundele sale cunoștințe în domeniul psihologiei umane au dat naștere unei opere importante, recunoscute în lumea întreagă. Cititori din toate colțurile lumii îi aduc un omagiu pentru aportul adus de opera sa: îmbărbătarea, curajul, îndrăzneala de a întreprinde ceva și multe alte imbolduri sunt atributele reușitei existenței multora care au dat curs recomandărilor și sfaturilor sale.

Paul - C. Jagot reprezintă triumful autodidacticismului. Fără nici o diplomă, s-a cultivat el însuși toată viața. Dotat cu o memorie uimitoare, a fost un adevărat erudit. A avut o influență covârșitoare asupra numeroșilor cititori, dar notorietatea sa nu i-a influențat în nici un fel simplitatea naturală. Nici un alt scriitor nu a fost atât de dezinteresat de vanitatea literară, iar atunci când i se vorbea despre binele pe care îl răspândeau cărțile sale, se mira nespus.

A murit așa cum a trăit, simplu, fără vâlvă. A fost înmormântat în cimitirul parizian din Thiais, fără pompă oficială, înconjurat doar de câțiva prieteni intimi. Iar pentru a fi liniștit în neființă, are alături de el sentimentul de grațitudine al numeroșilor cititori care îi datorează dificultățile învinse și care au devenit conștienți de posibilitățile lor de a se realiza plener.

Prefață

Principiile teoretice și practice expuse în această carte nu au nici o legătură cu improvizațiile sporadice ale unora sau altora; ele reprezintă rodul muncii susținute a descoperitorilor lor. Ca mulți alții, am ajuns și eu să le cunosc, dar abia după ce am meditat îndelung asupra lor, după ce le-am verificat și după ce le-am *trăit*, mi-a venit ideea să le redau într-o versiune nouă ... poate mai ușor de asimilat pentru publicul larg.

Încă de la începutul secolului, diverse publicații - al căror număr va fi cu siguranță în creștere - au atras atenția publicului asupra *culturii fizice* cât și a *culturii psihice*. Cele două noțiuni sunt distincte, dar în același timp și complementare, concurând la perfecționarea individualității umane. Prima dintre ele vizează armonia corpului, vigoarea și suplețea mușchilor, iar a doua se referă la dezvoltarea diferitelor mecanisme cerebrale.

Aptitudinea de a voi cu hotărâre și în mod continuu, ameliorează luciditatea spiritului și creează supremația directă a gândirii deliberate asupra celei spontane, deci asupra comportamentului.

La fel cum cultura fizică mărește atât ca durată cât și ca intensitate capacitatea de efort muscular, făcând posibilă atingerea unor noi performanțe, tot așa și cultura psihică educă încetul cu încetul tensiunea energiei mentale, ceea ce va conduce la eliberarea gândirii și voinței de influențe externe și interne.

Dacă inteligența nu primește impulsul unui psihic suficient de activ, va rămâne sterilă și pasivă, oricât de vastă și de profundă ar fi capacitatea de cunoaștere, întrucât inteligența și organismul primesc numai din sfera mentalului impulsurile dinamizante, iradiante și dătătoare de viață

Creșterea nivelului resurselor fizice și încercarea permanentă de concentrare voluntară asupra activităților desfășurate sunt

echivalente cu o lărgire a ariei posibilităților normale, având ca rezultat o capacitate de control - atât interior cât și exterior - a nenumăratelor fenomene generatoare de distorsiuni, a rezistențelor întâmpinate cât și a obstacolelor în aparență insurmontabile.

Supremația mentalului asupra condiționărilor fiziologice explică printre altele și faptul că o emoție intensă poate cupla sau decupla forța fizică. De asemenea, mentalul poate acționa asupra anumitor slăbiciuni organice, putând de exemplu să favorizeze în mod activ vindecarea. În sfârșit, se poate sublinia faptul că cel mai inert individ poate efectua uneori sub imboldul entuziasmului sau al pasiunii, acte a căror inițiativă sau realizare nimeni nu le-ar fi putut bănuși până atunci.

În final, pot asigura cu toată certitudinea chiar și pe cititorul cel mai lipsit de voință sau forță mentală că punerea în practică a principiilor izvorâte din această carte îi va aduce **rezultate ce-i vor depăși speranțele.**

P. - C. Jagot (*septembrie 1950*)

Introducere

- O mare forță de caracter.
- Încrederea în sine care dă posibilitatea de a întreprinde și de a reuși.
- O voință hotărâtă și tenace, bazată pe raționament.
- Facultatea de a se domina și de a acționa deliberat.
- O siguranță de sine lucidă, flexibilă și judicioasă, în orice situație.
- Capacitatea de a influența gândirea, dispozițiile și deciziile altora.

Vigoarea mentală și iscusința necesară de a surmonta multiplele dificultăți existențiale ... într-adevăr, toate acestea par inaccesibile celor mai mulți dintre noi, și totuși ele se **dobândesc**. Prezenta carte are rolul de a vă demonstra și de a vă învăța cele enunțate mai sus, indicându-vă modalitățile de obținere a acestor aptitudini, *oricât de puțin predispus ați fi pentru acest lucru*.

Eficacitatea metodei prezentate a fost verificată din plin chiar de cititorii acestei cărți. Aproximativ 200. 000 de exemplare au fost vândute fără vreo campanie publicitară deosebită, iar toți cititorii au fost pe deplin satisfăcuți de cele aflate, recomandând cu căldură cartea celor din jur.

Așadar, recomandăm și celui mai pesimist cititor să nu-și piardă curajul și să abordeze cu încredere antrenamentul gradat pe care îl indicăm în continuare. Iar voința sa, oricât ar fi ea de slabă sau de ezitantă, nu va întârzia să se afirme și să se impună.

Interesul pe care îl prezintă acest antrenament este deosebit de important, și, oricât de puțină atenție i-ar acorda cititorul, va fi cu siguranță incitat să depună un prim efort, care va atrage după el și altele. Întărirea prin educație a puterii voinței este doar o problemă de antrenament. După primul pas făcut, care va crea

impulsurile intuitive ale avantajelor ulterioare, al doilea pas va fi mult mai ușor, iar fiecare tentativă o va face pe următoarea mai energică și mai ușor de abordat.

Condiția majoră a succesului o constituie subordonarea diverselor calități psihosomatice controlului gândirii deliberate; ea conferă o capacitate de acțiune independentă de obstacolele sau de dificultățile întâmpinate, potrivit unei decizii sau unui principiu hotărâte anterior. Această subordonare are o pondere majoră, asigurând un maxim al armoniei interioare. Trebuie înțeles faptul că începând de la un anumit grad de dezvoltare fizică, voința se află asociată în mod constant și intim cu viața interioară, permițând din acel moment dirijarea gândurilor, moderarea sau catalizarea, după caz, a emoțiilor sau impulsurilor psihice percepute și de a domni în mod suveran asupra stărilor senzoriale.

Interferența strânsă dintre fizic și psihic - un concept răspândit în practica terapeutică a sugestiei¹ - se manifestă cu o deosebită precizie și intensitate la persoanele suficient de antrenate în concentrarea voluntară a gândirii, persoane care menținându-și în conștiință o imagine corespunzătoare, pot acționa asupra celor mai profunde structuri ale organismului lor. Însă, până a ajunge la o asemenea performanță, vom vedea că se poate crea, relativ ușor, o condiție mentală care să întărească vitalitatea și rezistența organismului în cele mai diferite situații.

Pe de altă parte, se cunoaște faptul că, gândirea generează o radiație puternică, care străbătând eterul, proiectează asupra subiectelor ei vibrații ondulatorii² ce tind să-i aducă în stări sufletești complementare stărilor noastre. Este de la sine înțeles că reprezentările mentale precise, continue și intense au o influență mult mai eficace decât niște imagini neclare, de scurtă durată și șterse. Așadar, influența psihicului individual crește prin

¹ De același autor: **La puissance de l'autosuggestion** (Editions Dangles).

² A se vedea lucrarea lui Itzhak Bentov: **Univers vibratoire et conscience** (Editura Dangles).

diminuarea multitudinilor stărilor sufletești și prin însușirea unei modalități de a învăța cum să gândim intens.

Astfel, ne propunem să prezentăm în această carte mai întâi o metodă de dezvoltare a voinței și a controlului de sine, apoi felul în care se pot influența de la distanță una sau mai multe persoane și, în cele din urmă, aplicarea (pentru cei ce vor voi să încerce acest lucru) unor metode de condiționare voluntară a destinului.

Primele efecte resimțite se traduc printr-un impuls dat inițiativei mentale, după care urmează o senzație de siguranță, de *putere*; astfel devenim conștienți de capacitatea de a depune eforturi de voință. Încetul cu încetul și, cu atât mai rapid cu cât se exersează mai mult, încrederea în sine va deveni permanentă, iar ideile perturbatoare, stările emotive paralizante și solicitările senzoriale vor fi dominate. *Stăpânirea de sine* va deveni integrală³ iar bunul simț, sensibilitatea și rațiunea vor putea fi dirijate în curând cu un randament superior. În momentul în care întreaga energie psihică poate fi concentrată asupra unei imagini precise, devine posibilă și acțiunea regulatoare, curativă sau calmantă asupra corpului fizic.

Este evident că cel ce a dobândit capacitatea de autodominare, de decelare rațională a impresiilor și de conservare a unei stăpâniri de sine în prezența oricui, influențează - prin însăși această imper-turbabilitate - pe cei din jur. O privire hotărâtă, un cuvânt bine ales, o atitudine calmă dar energică impresionează într-un mod determinant.

Factorilor precedenți ai influenței personale li se mai adugă și alte calități intrinseci, cum ar fi *promptitudinea*, *memoria*, *continuitatea în idei*, și *rapiditatea asimilării*.

Astfel, fiecare dintre noi își va putea modifica considerabil destinul, nemaifiind perturbat de evenimente sau incidente

³ A se vedea de același autor: **Comment acquérir la maîtrise de soi** (Editions Dangles)

neprevăzute, sau de atitudinea și comportamentul celor din jur. Se conservă astfel, în orice împrejurare, o luciditate maximă a spiritului pentru a acționa sau a reacționa. În felul acesta, se poate discerne cu ușurință conduita cea mai avantajoasă de adoptat, pentru ca în final proiectul planificat să fie pus în practică într-un mod calm și hotărât.

CAPITOLUL I

Pregătirea pentru antrenament**1. Determinism și liberul arbitru**

La fel cum ereditatea determină structura organică, tot așa și caracterul fiecărui individ este deja format la vârsta la care acesta este capabil să conștientizeze; toate trăsăturile noastre morale (tendințe, facultăți, aptitudini, etc.) converg în noțiunea de Eu. Acțiunea reciprocă a funcțiilor asupra psihicului și a psihicului asupra funcțiilor pare în consecință a predispune pe fiecare dintre noi să **simțim**, să **gândim** și să **acționăm** de o manieră determinată. Două aforisme binecunoscute: „Felul de a fi nu se schimbă” și „Dacă alungi firescul din tine, acesta revine imediat” exprimă cât se poate de clar ideea - de altfel destul de larg răspândită, întrucât scutește de efort - că ființa umană nu este capabilă să-și transforme radical personalitatea. Conform acestei teorii, voința s-ar declanșa întotdeauna la un anumit moment dat și sub acțiunea unui impuls care o face mai puternică în funcție de împrejurările specifice.

Dacă se acceptă faptul că impulsurile, senzațiile și raționamentele noastre *primitive* constau într-un anumit automatism dobândit, este cu atât mai evident faptul, că o anumită educație poate crea în noi ideea - și apoi hotărârea - de a acționa împotriva acestui automatism. Cel care realizează oportunitatea unei asemenea reacții, este totuși sclavul determinismului său, atâta timp cât nu a învățat să și-l domine. Iar acest lucru se traduce în mintea sa printr-o sintagmă fatalistă, de genul „A fost peste puterile mele” sau „Nu m-am putut împiedica să fac asta”.

2. Cum să creăm în noi predispoziția pentru efort

Un vechi proverb spune că „*Tot ceea ce intră în noi prin calea spiritului, iese prin mușchi*”. Conform acestui proverb, psihologii din zilele noastre admit că **orice idee are tendința de a se transforma în acțiune**. Dacă acceptăm acest principiu și analizăm cu toată atenția diferitele motive pentru care educarea voinței reprezintă un lucru util, va rezulta o predispoziție în abordarea acestei metode de antrenament. Cei ce sunt familiarizați cu meditația nu vor simți nici o dificultate în vizualizarea mentală a motivelor determinante pentru începerea educării psihicului. Pentru persoanele care nu se pot concentra în mod satisfăcător, este suficientă lecturarea unei liste de modificări ce se intenționează a fi aduse propriei personalități, cât și a avantajelor ce vor urma.

În cele ce urmează, se vor prezenta câteva formulări de acest gen.

-- Vreau să dobândesc un calm permanent, o siguranță de sine imperturbabilă și o încredere justificată în mine însumi.

-- Vreau să-mi domin starea de neliniște, teama, nervozitatea și alte emoții paralizante.

-- Vreau să-mi păstrez o luciditate perfectă în orice împrejurare, să rămân stăpân pe mine orice s-ar întâmpla și să mă simt în largul meu în fața oricui.

-- Vreau să am o memorie rapidă și infailibilă și să asimilez rapid și corect.

-- Vreau să-mi cultiv aptitudinile în cel mai înalt grad și să dobândesc în domeniile respective o competență superioară.

-- Vreau să fac într-o situație anumită exact lucrul care trebuie făcut, în ciuda tuturor evenimentelor care m-ar împiedica.

-- Vreau să-mi controlez impulsurile psihice și emotive, refuzând pe acelea care contravin echilibrului meu vital, scopurilor și principiilor mele.

-- Vreau să examinez într-un mod rațional orice idee ce-mi vine spontan sau despre care iau cunoștință și abia după aceea să mă pot pronunța asupra ei.

-- Vreau să fiu perseverent, să am o energie și o siguranță de sine pline de calm, prin care să pot domina evenimentele și pe cei din jur.

În afară de aceste formulări, fiecare dintre noi poate emite și altele, în funcție de scopul urmărit. De exemplu, un bolnav, care dorește mai presus de orice să se însănătoșească, va adăuga celor de mai sus și următoarea formulare:

-- Vreau să-mi educ voința astfel încât să dobândesc puterea necesară modificării stării mele de sănătate.

După ce ați citit de mai multe ori lista de mai sus de la început până la sfârșit, recitiți fiecare formulare în parte, încercând să-i descoperiți semnificația profundă. Astfel, prima formulare din listă trebuie urmată de o reprezentare mentală a ceea ce veți simți în momentele în care veți da dovadă de un calm permanent, cât și de posibilitățile ce decurg dintr-un asemenea echilibru nervos⁴.

Diferiți autori recomandă transcrierea pe o hârtie a frazelor ce vor constitui subiectul dumneavoastră de meditație, după care se va menține zilnic privirea fixată asupra lor, timp de câteva minute. Acest procedeu este recomandat în special celor ce au o fire instabilă și a căror atenție sporește dacă li se furnizează un suport material.

Caracterele flegmatice și amorfe își pot cataliza activitatea cerebrală găsindu-și ajutorul într-un mers rapid. La fel cum imobilitatea fizică tinde să calmeze excitația nervoasă, tot așa mișcarea stimulează gândirea. Mulți oameni de afaceri aplică în mod reflex acest principiu, plimbându-se continuu prin biroul lor sub efectul unei probleme a cărei soluție o caută.

4 A se vedea lucrarea lui Christmas Humphreys: **Concentration et meditation** (Editions Dangles)

3. Aportul adus de aspirațiile majore

Pentru a înțelege cele ce urmează, trebuie acceptată ideea că o persoană cu o fire slabă, va găsi resursele de energie de care are nevoie, dacă face apel la rațiunea sa. Într-adevăr, fiecare dintre noi a resimțit în cursul unei zile, un anumit impuls care s-a transmis printr-o stare specifică a conștiinței, cum ar fi de exemplu dorința de a avea un talent într-un anumit domeniu, de a elimina o stare de slăbiciune, de a avea o situație materială mai bună, de a avea un obiectiv sau o satisfacție oarecare, de a fi respectat de ceilalți, etc.

Obişnuința de a asocia aspirațiile noastre cu noțiunea de educație a voinței care ar permite realizarea acestor obiective, creează o disponibilitate, cel puțin momentană, pentru efort. Prin urmare, exploatarea acestui moment de amplificare a elanului în folosul meditației, este echivalentă cu realizarea primului pas și deschiderea în consecință a accesului spre calea energetică.

Perspectiva de a deveni o personalitate puternică (atât din punct de vedere fizic cât și psihic), de a obține o situație materială mai bună, de a reuși inițierea într-o profesię, de a se conduce conform unor principii considerate profitabile și, în general, de a atinge scopul propus în viață, constituie o serie de *idei - forță* ce sunt concretizate în profitul voinței, printr-o asociere de gânduri asemănătoare celor prezentate mai sus.

Așadar, vom opune caracterelor și firilor slabe și amorfe, indecise sau inerte, convingerea că nu vom permite acelor tendințe subterane să domine dorința de realizare a principalelor noastre ambiții. Prin urmare, să acceptăm faptul că o voință educată reprezintă un mijloc de acțiune, direct sau indirect, asupra a tot ceea ce ne interesează. Iar gradul de eficiență al reacției pe care o avem, în momentul unor împrejurări defavorabile, cât și cel al acțiunii în cazul proiectelor pe care dorim să le realizăm, se măsoară prin nivelul de voință atins.

4. Influxul nervos

Voința noastră este mobilizată întotdeauna de o motivație suficient de puternică, dar dacă influxul nervos este deficitar, voința este, în consecință, afectată. **Cea mai mare parte a înfrângerilor voinței se datorează unei valori prea mici a forței nervoase.** Cu toate acestea, este dovedit faptul că cei cu o fire astenică, irosesc în mod inutil o anumită cantitate din această energie prețioasă, a cărei conservare ar fi suficientă pentru ameliorarea aproape instantanee a stării lor.

Acesta este motivul pentru care preconizăm ca primii pași în această metodă de antrenament să fie constituiți dintr-o serie de inhibări, având atât efectul de întărire datorat oricărui exercițiu de judecată, cât și cel de împiedicare a scăderii forței nervoase.

Două sau trei zile de încercări vor fi suficiente pentru ca cititorul să fie convins de eficacitatea exercițiilor recomandate, în urma cărora subiectul va simți aproape imediat o senzație de *putere în el însuși*.

5. Subordonarea automatismului de către conștiință.

Se poate observa că în ființa umană există două surse generatoare de decizii, pe de o parte **conștiința** (judecata, rațiunea și reflecțiile) iar pe de altă parte, **automatismul**.

Următorul exemplu va demonstra cât se poate de clar jocul dintre acești doi centri ai personalității umane: un student se așează dimineața la masa sa de lucru, pentru a studia o problemă abstractă de filozofie, față de care nu manifestă însă un interes deosebit. Afară, soarele strălucește, iar prin fereastra deschisă răzbat împreună cu aerul proaspăt, ecourile a mii de zgomote vesele. Studentul este tentat să-și abandoneze studiul și să iasă afară pentru a se întâlni cu prietenii săi și să practice un joc în aer liber. Însă acest reflex al automatismului, acest *impuls*, va întâlni o rezistență în *conștiința* subiectului nostru: examenul se apropie,

iar materia dificilă presupune un studiu intens pentru a putea fi asimilată. Astfel, se declanșează o „luptă interioară”, de al cărei rezultat va depinde atitudinea viitoare a studentului.

Influențarea automatismului, condusă metodic prin încercarea de stăpânire mai întâi a impulsurilor nesemnificative și apoi a celor din ce în ce mai importante, asigură, încetul cu încetul, subordonarea sa rapidă și ușoară în fața rațiunii.

a) Controlul impulsurilor emotive

Satisfacerea impulsurilor emotive este însoțită de o risipă enormă de influxuri nervoase, acesta fiind și motivul pentru care de la bun început trebuie să învățăm să ni le controlăm.

Principalele impulsuri emotive sunt următoarele:

-- **expansivitatea** sub toate formele ei.

Ca o măsură generală, încercați întotdeauna să tăceți. Dacă de exemplu, aflați o veste și simțiți dorința să o comunicați unui prieten, gândiți-vă că dacă veți da curs acestui imbold, veți risipi o *unitate de energie*; nespunând nimic, veți conserva această energie. Nu vă manifestați impresiile, în special pe cele care trezesc în dumneavoastră comentariul celor din jur: fiecare exclamație, fiecare cuvânt și fiecare gest reținut va avea ca rezultat mărirea rezervei dumneavoastră nervoase. Nu vă risipiți forța mentală în lucruri mărunte, comentând, de exemplu, evenimentele zilei, evaluând oamenii care trec sau faptele la care asistați. Aceasta nu înseamnă neapărat că nu sunteți o fire sociabilă, ci pur și simplu că vă sustrageți unor activități inutile, atât pentru dumneavoastră, cât și pentru cei din jur. '

Atunci când sunteți obligat să vorbiți, n-o faceți mecanic: cântăriți-vă expresiile, înlocuiți-le pe cele *impulsive* cu altele mai *gândite*. Nu vorbiți fără rost și cu animație, mod în care nu vă veți alege cu nici un câștig. Ba mai mult, încercați să vorbiți cât mai puțin. Ascultați cu calm și nu vă exprimați părerea decât dacă este absolut necesar. Nu permiteți să se vorbească despre

dumneavoastră. Dacă sunteți acaparat de un vorbăreț, dați-i iluzia că vă interesează ceea ce vă spune, lăsați-l să-și cheltuiască forța nervoasă, în timp ce dumneavoastră veți continua să o conservați pe-a dumneavoastră.

-- tendința de apreciere

Fiecare dintre noi este înclinat atunci când se ivește ocazia de a se pune în valoare, de a-și reliefa propria personalitate, de a o zugrăvi în culori avantajoase celor din jur, sau de a-și impune părerea. Observați-vă interlocutorii și veți descoperi că în numele vanității se depun o mulțime de eforturi sterile.

b) Controlul stimulilor senzoriali

Cele cinci simțuri sunt în permanență ținta unor stimuli exteriori, ce acționează asupra disponibilităților noastre mentale.

Căpătarea obișnuinței de a le trece prin filtrul rațiunii reprezintă un exercițiu excelent, cu rezultate benefice pentru randamentul organismului. Iată în cele ce urmează câteva considerații în legătură cu acest subiect:

-- Aspectul ființelor și al lucrurilor denaturează câteodată esențial disponibilitățile noastre intime. Acesta este și unul dintre motivele pentru care, de multe ori, suntem influențați într-un mod determinant de mediul în care ne aflăm. Nu intrăm în același fel într-un han de țară, într-un salon de artă sau într-un cabinet medical. De fiecare dată, mobilierul specific pe care îl întâlnim în locurile enumerate mai sus exercită involuntar asupra noastră o anumită impresie ce se repercutează asupra atitudinii noastre .

-- Dacă din întâmplare suntem martorii unui accident, mai mult sau mai puțin tragic, vom întoarce capul instinctiv. Îmbrăcămintea și modul de comportament al oamenilor influențează părerile despre ei. De asemenea, o vreme întunecată își pune amprenta tristă asupra a tot ceea ce ne înconjoară, inducând în subconștientul nostru o notă deprimantă, cu efecte

pesimiste. În asemenea situații, exersarea stăpânirii de sine poate conduce la mărirea randamentului activității depuse.

-- Contactul cu anumite lucruri sau animale induce în noi un sentiment de repulsie sau chiar de groază aparentă, ce nu poate fi înfrântă. Fără a căuta să analizăm mai în profunzime cauzele generatoare ale unor asemenea senzații, să încercăm, pe cât posibil, să ne păstrăm sângele rece, ori de câte ori se ivește o astfel de situație.

-- Zgomotele bruște sau neașteptate conduc la o contracție a mușchilor feței, provocând o tresărire sau o exclamație. Să încercăm să reprimăm aceste reflexe și să ne exersăm să ascultăm liniștiți vacarmul dintr-o uzină, zgomotele străzii sau o voce cu accente disonante.

Dacă mirosul nostru este afectat de un iz neplăcut, să încercăm mai întâi să înlăturăm sursa respectivă - cu atât mai mult cu cât aceasta avertizează asupra unei posibile intoxicații - dar într-o situație inofensivă, ne putem învinge reacția instinctivă, repetând în sinea noastră: „Nu voi permite ca acest stimul neînsemnat să mă afecteze în vreun fel”. De asemenea, se știe că mâncărurile preferate cât și cele pentru care există un sentiment de repulsie, nu au întotdeauna o corespondență echivalentă în conținutul de calorii, vitamine sau noxe al alimentelor din care sunt preparate. Situația prezentată reprezintă o nouă ocazie în care trebuie făcut apel la rațiune în detrimentul instinctului.

6. Perseverența în efort

Între a fi o fire energică și a acționa ca și cum acesta ar fi temperamentul obișnuit - cel puțin în situații ocazionale - este o mare diferență. Așa că nu trebuie să vă spuneți: „Ar fi trebuit să am deja voință necesară pentru a mă comportata într-un alt mod”.

O analiză continuă și fără efort a unui mod de comportament energic, reprezintă o activitate cât se poate de utilă pentru început, dar, nu sfătuim pe nimeni să facă un asemenea efort care ar fi

exagerat; încercarea de a se conforma cu tot dinadinsul unui asemenea model nu este indicată.

Chiar și la persoanele cu caractere labile există posibilitatea ca organismul să manifesteze tendințe de rezistență la o asemenea încercare de schimbare a temperamentului, mergând chiar până la respingerea totală, așa că să nu ne așteptăm la succese începând chiar din prima zi. Obiectivul pe care trebuie să ni-l propunem este de *a încerca să ținem seama cât mai des de acest lucru*. Dacă, așa cum se întâmplă frecvent în primele zile de exerciții, nu ne mai gândim să reprimăm un impuls nedorit, în momentul în care acesta s-a declanșat, va fi posibilă măcar evitarea stării emotive inutile declanșate în asemenea situații. Afirmând în sinea noastră ori de câte ori se ivește ocazia: „Vreau ca data viitoare să mă gândesc exact la momentul potrivit la ceea ce am de făcut, fiind absolut hotărât să devin stăpân pe mine”, se va ajunge, în cele din urmă, la o intervenție oportună a conștiinței.

Este aproape sigur că un același impuls, după ce a fost reprimat o perioadă de timp, să revină la un moment dat, cu o intensitate mult mai puternică. Într-o asemenea situație, un comportament consecvent și curajos poate conduce la reușită, existând toate premisele ca după o victorie temporară să se înregistreze succesul definitiv.

7. Treceți la acțiune

Mai înainte de a pune în practică sfaturile prezentate în acest capitol, recitiți-le de mai multe ori. Conținutul lor vi se va impregna în subconștient și cu cât le-ați înțeles, analizat și meditat asupra lor, cu atât mai mult veți fi dispus să le aplicați.

Dacă observați că antrenamentul prescris nu necesită un efort exagerat, și este gradat și adecvat oricărei situații, atunci fixați-vă drept obiectiv - începând chiar cu a doua zi - îndeplinirea *unuia dintre obiectivele dumneavoastră*, consacrandu-i toată atenția și energia. Iar apoi, repetați efortul inițial, făcându-l să fie urmat de

un obiectiv diferit. Încercați în mod succesiv, să vă stăpâniți toate impulsurile descrise anterior. Și, în cele din urmă, încercați pe parcursul unei zile întregi, să trăiți și să vă comportați ținând seama de toate recomandările făcute în cadrul acestui capitol. Iar dacă ați reușit, propuneți-vă același lucru pe parcursul unei săptămâni întregi. Abia în acel moment veți fi cu adevărat pregătit pentru a trece la capitolul următor.

Nu uitați ca, în aspirațiile dumneavoastră, în ambiția, dorința de progres și de succes, să înglobați și relaxarea, ca o parte integrantă și generatoare a capacității de efort.

Iar dacă sunteți cuprinși de un „val de inerție”, raționați la rece, spunându-vă cu hotărâre:

„În prezent mă simt deprimat, dar acest sentiment este temporar. De altminteri, peste puțin timp, după ce voi fi mai antrenat, o asemenea stare de slăbiciune nu mă va mai afecta”.

Și ca un ultim sfat, nu acordați nici o importanță cuvintelor descurajatoare ce vă pot fi adresate. Nu are nici un rost să mărturisiți indiferent cui că vă antrenați pentru a vă dezvolta personalitatea. Mai presus de orice, trebuie să vă înfrânați această tendință de comunicativitate exagerată. În acest mod, veți evita primirea unor sfaturi proaste sau exprimarea unor păreri defavorabile din partea acelor persoane ce nu au încă *conștiința oportunității unui astfel de antrenament*.

CAPITOLUL II

Cum să vă conduceți

1. Armonizarea organismului

Facultățile mentale - și în primul rând voința - depind cât se poate de strâns de starea organismului. Înainte de a ajunge la gradul de dezvoltare psihică dorit, prin concentrarea atenției asupra unei imagini mentale, este necesar să vă impuneți o igienă rațională, care vă va determina starea psihică. Ideea principală a acestui concept de igienă este de a evita orice sursă de intoxicare. Conform doctorului Gaston Durville: „Cel intoxicat simte și vede prin toxinele sale”. Chiar și psihoterapia propriu-zisă eșuează dacă, în timpul tratamentului, pacientul nu a fost supus unui regim care să favorizeze eliminarea diferitelor toxine din organism.

Dacă creierul își exercită funcția nutritivă într-un organism al cărui sânge este viciat de toxine, consecința va fi instaurarea unei stări de boală, la început ca o stare de oboseală permanentă, după care nu vor întârzia să apară și tulburări mai grave. Este suficientă chiar și o ușoară intoxicare, ca sursa de energie spirituală să fie anulată și să se nască un sentiment de pesimism, de tristețe și de teamă pentru efort.

Persoanele cu o constituție robustă nu resimt imediat consecințele psihice ale unei intoxicații, ci poate doar o ușoară durere de cap ce survine, în general, după ce mănâncă. Însă, mai devreme sau mai târziu, forța generală a organismului va fi alterată, activitatea cerebrală va fi diminuată, iar sistemul nervos va fi perturbat. La cealaltă extremă se află persoanele cu o constituție delicată și firavă, ce vor simți o adevărată revigorare a organismului dacă vor respecta regulile expuse în cele ce urmează. O alimentație rațională, o oxigenare abundentă a

sângelui și o circulație activă, reprezintă cele trei imperative primordiale pentru asigurarea unui echilibru fiziologic, care eliberând voința de orice interacțiune negativă cu organismul, o situează în sfera condițiilor optime de dezvoltare.

a) Importanța alimentației

În primul rând, eliminați cu hotărâre din mâncarea dumneavoastră alimentele toxice. Chiar dacă funcțiile de eliminare ale organismului lucrează perfect în urma folosirii acestor alimente, activitatea organismului presupune un travaliu intern deosebit, necesitând un consum de energie nervoasă sporit, în detrimentul voinței. De asemenea, pe lângă restricția calitativă recomandată, este necesară și o restricție cantitativă a alimentelor. Cantitatea exactă de alimente necesară fiecăruia dintre noi variază în funcție de organism, de profesie, de specificul climateric al zonei în care locuim și de alți parametri, dar, ca un criteriu general, trebuie avut în vedere că **o masă este abundentă dacă prilejuiește cea mai mică tendință de îngrășare.**⁵

Conform cercetărilor doctorilor Pascault și Carton, iată în cele ce urmează două liste ale alimentelor ce se pot afla pe masa dumneavoastră. Orice aliment pe care nu-l găsiți pe nici una dintre cele două liste, trebuie consumat cu moderație.

Alimente recomandate: berbec, cotlet, jambon de York, biftec prăjit, iepure, pui, porumbel, șvaițer, brânză de Olanda, brânză ușor sărată, unt, stridii, merlan, legume proaspăte, cartofi, orez, castane, praz, anghinare, spanac, castraveți, salată crudă și fiartă, creson, gulie, țelină, varză, napi, păstârnac, morcovi, ciuperci, fructe crude și coapte, dovleac, griș, lapte, vinurile ușoare și naturale.

Alimente ce vor trebui eliminate (care produc intoxicații și cauzează o dependență a funcțiilor de eliminare, contracarând astfel aportul lor energetic): alcoolul, lichiorurile, vinurile vechi, carnea de vânat, carnea grasă, ficatul gras, rața, gâsca, creierul, mezelurile, carnea de porc, măruntaiele, brânza fermentată, grăsimile fierte, crustaceele, peștele, conservele în cutii metalice, legumele fără culori vii, măcrișul, conopida, prăjiturile, produsele de patiserie cu cremă, ciocolata.

Am auzit deseori de la cei cărora le-am indicat un astfel de regim alimentar că: „Nu se pot lipsi de cutare sau cutare aliment”, în timp ce alții au obiectat că vor fi privați de satisfacțiile pe care le oferă gastronomia. Și în această privință, ca și în multe altele, se impune un efort, care va fi îndeplinit cu atât mai multă ușurință cu cât se va înțelege oportunitatea sa. Se acceptă totuși în mod excepțional, ca o dată sau de două ori pe lună, să aveți dreptul la o masă preparată din alimentele nerecomandate, dar în rest trebuie să fiți stăpâni pe igiena alimentară pe care v-ați impus-o.

Și încetul cu încetul, veți observa că alimentele ce fac parte din prima listă vor deveni preponderente în mesele dumneavoastră. Iar atunci când aveți senzația de intoxicare, vă puteți elimina elementele devitalizante din organism prin spălături ale rinichilor și ficatului, fie bând dimineața pe stomacul gol apă minerală, fie printr-o masă formată în întregime din fructe.

b) Importanța exercițiului fizic.

Al doilea imperativ al purității sângelui îl constituie o oxigenare satisfăcătoare. Fiecare dintre dumneavoastră poate recunoaște că acestui deziderat nu i se dă atenția cuvenită. A fost nevoie ca degenerarea rasei umane să devină un lucru evident

5 În lucrarea doctorului André Passebecq: **Votre santé par la diététique saine** (Editions Dangles) veți găsi toate elementele necesare pentru o igienă alimentară corespunzătoare și un echilibru al meselor.

pentru ca exercițiile fizice să capete în programa școlară importanța pe care o merită. Este foarte posibil ca cineva să ajungă la respectabila vârstă de 70 sau 80 de ani și să aibă o constituție fizică de invidiat, fără să se fi preocupat vreodată de starea corpului său, însă acest lucru se datorează strămoșilor săi, care au dus o viață cumpătată și au fost mai familiarizați cu munca fizică. Cititorul care dorește să-și întărească voința va practica exercițiile următoare și nu va întârzia să le resimtă efectele benefice⁶.

Exercițiul 1: după ce v-ați trezit, întindeți-vă pe podea, cu brațele în lungul corpului. Inspirați încet și profund, în timp ce brațele vor parcurge o jumătate de cerc, pornind de lângă corp și ajungând în spatele capului, în momentul în care s-a terminat inspirația. Apoi expirați, ducând brațele înapoi în poziția inițială. Repetați exercițiul de zece până la douăzeci de ori.

Exercițiul descris mai sus poate fi executat și în picioare, cu spatele lipit de un perete.

Exercițiul 2: practicați exercițiul 1 înainte de fiecare masă, și apoi înainte de culcare.

Se poate adăuga că practicarea gimnasticii suedeze în cameră și chiar a unui sport mai mult sau mai puțin consumator de energie contribuie la dezvoltarea voinței, cu condiția expresă de a păstra atenția trează și de a concentra întreaga gândire asupra fiecărei mișcare executată. Se recomandă natația și scrima ca sporturi complementare exercițiilor fizice. De asemenea, în aceeași ordine de idei, obișnuți-vă progresiv să dormiți cu fereastra deschisă și să evitați să dormiți cu capul într-o poziție prea înaltă, orizontalitatea corpului favorizând funcția respiratorie.

⁶ Se poate găsi un program complet și progresiv de exerciții fizice în lucrarea doctorului J. E. Ruffier: **Gymnastique quotidienne** (Editions Dangles)

c) Hidroterapia

O circulație bună și o alimentație echilibrată sunt deziderate complementare, respirația activă ajutând circulația. Însă, în afară de acestea, este indispensabilă practicarea unei excitații periferice a vaselor capilare, fapt care regularizează eficient funcția vasculară. În acest scop, este suficient să faceți duș cu apă rece, care în contact cu epiderma, va produce un aflux de sânge în țesuturi.

Cei care se tem de un contact brusc cu apa rece, pot începe să facă duș cu apă puțin mai caldă. Această practică este contraindicată celor ce suferă de afecțiuni cronice, în special la nivelul plămânilor și al bronhiilor.

2. Controlul somnului.

Pentru ca oboseala acumulată pe parcursul unei zile să dispară în întregime, este necesar un somn liniștit și suficient. Astfel, trezirea se va efectua cu plăcere, iar noua zi va apărea sub auspicii favorabile. Un spirit lucid și un corp viguros conferă maximum de forță și de rezistență în fața dificultăților cerebrale și ale eforturilor materiale, încât cel ce a dormit bine va gândi, va simți și va acționa la întreaga sa capacitate.

Mai trebuie menționat și faptul că o odihnă bună în timpul nopții se va reflecta și în aspectul exterior, prin trăsături destinate, o privire limpede și o voce clară.

În sfârșit, se poate spune că cel ce doarme bine se conservă, fiecare oră de somn putând fi considerată ca o adevărată întrerupere a vieții, adică o stavilă în calea îmbătrânirii. Invers, absența somnului produce o uzură rapidă, iar nopțile albe pot conduce la grave dezechilibre nervoase, care vor facilita apariția altora. Absența somnului și a odihnei - cât și a dereglărilor de asimilare pe care le generează acestea - determină o minimă rezistență la intoxicații de orice natură, o sensibilitate crescută față

de acțiunea microbilor, intemperiilor, emoțiilor violente, rănilor, agresiunilor de orice natură.

Motivele enumerate mai sus sunt de natură pur igienică și de un interes indirect pentru voință, dar exercițiile ce vor fi prezentate în cele ce urmează sunt cât se poate de eficiente. Reducerea la o pasivitate absolută a automatismului psihologic al gândurilor în momentul odihnei necesită o atenție și un autocontrol câteodată considerabile, de care depind nemijlocit progresele pe care le veți face.

Antrenamentul pe care vi-l recomandăm este următorul: așezați-vă în pat, cu membrele perfect întinse. Căutați-vă o poziție confortabilă, în care fiecare parte a corpului dumneavoastră să se relaxeze în întregime. Vă sfătuim să stați pe partea dreaptă sau pe spate, dar, în acest din urmă caz, ușor aplecat spre dreapta. După ce v-ați găsit poziția cea confortabilă, impuneți-vă o *imobilitate deplină*. Apoi, verificați dacă toți mușchii sunt relaxați. Începeți să vă fixați atenția asupra picioarelor. Mușchii picioarelor sunt relaxați? Nu sunt oare crispați? Gambele și pulpele stau întinse, fără nici un fel de tensiune sau crispare?

Îndreptați-vă apoi atenția la nivelul pieptului. Nu cumva este contractat sau comprimat? Încercați să-l relaxați la maximum. Brațele sunt și ele relaxate perfect? Capul stă în așa fel încât să nu provoace nici un fel de oboseală mușchilor gâtului?

După o anumită perioadă de timp, mai scurtă sau mai lungă, veți simți în general o nevoie atât de imperioasă de a vă schimba poziția, încât îi veți da curs chiar mai înainte de a vă fi gândit să-i rezistați. Așadar, după ce v-ați mișcat, reveniți la poziția inițială, impunându-vă din nou acea imobilitate perfectă, dar de această dată, concentrați-vă ca la o nouă apariție a impulsului de a vă schimba poziția, să încercați să rezistați. După aproximativ un sfert de oră de imobilitate, veți simți un fel de moleșală agreabilă, iar somnul vă va cuprinde încetul cu încetul. Astfel, cea mai rebelă insomnie va putea fi învinsă, iar agitația nocturnă sau

visele obsedante vor fi înlocuite de un somn calm, complet și profund⁷.

3. Activitatea mentală la trezire.

Inerția musculară și cerebrală a somnului persistă mai mult sau mai puțin timp după trezire. Combaterea acestei inerții cu ajutorul unui excitant, cum este de exemplu cafeaua, înseamnă a diminua vigoarea organismului. Energia nervoasă captată sub acțiunea cofeinei are ca efect o stimulare de scurtă durată și, este urmată întotdeauna de o stare de depresie. De altminteri, cel mai important lucru în momentul trezirii îl constituie reamintirea unor gânduri tonifiante și concrete de care este nevoie pentru a începe o activitate conștientă.

Iată, în cele ce urmează, un procedeu care vă va ajuta să fiți stăpâni pe impresiile și senzațiile reduse din momentul trezirii. Așezați la îndemână, încă din timpul serii anterioare o carte a cărei lectură v-a captivat interesul. Imediat ce v-ați trezit, dați curs interesului prezentat de această carte, reîncepând lectura din momentul în care ați lăsat-o în ajun. Acest procedeu vă va ordona ideile într-un timp cât se poate de scurt.

Imediat ce ați obținut acest prim rezultat, lăsați cartea deoparte și amintiți-vă rapid de obiectivele pe care vi le-ați propus pentru ziua în curs, asociind în permanență reprezentarea lor mentală cu interesul destinat lor. Toate aceste activități nu vă vor lua mai mult de douăzeci de minute, dar vă vor pregăti admirabil voința de acțiune.

⁷ Cei ce suferă de insomnie pot găsi instrucțiuni detaliate în lucrarea lui Pierre Fluchaire: **Bien dormir pour mieux vivre** (Editions Dangles)

4. Schimbarea deliberată a gândurilor

O activitate de concentrare maximă în munca depusă contribuie nu numai la realizarea rapidă și în condiții superioare a obiectivului propus, cât și la dezvoltarea mecanismelor cerebrale angrenate de atenție. Pentru a vă exercsa atenția în acest scop, alegeți un moment de relaxare și impuneți gândirii un anume subiect. Cu cât subiectul ales va prezenta un interes mai scăzut, cu atât mai eficient va fi exercițiul. Există o mulțime de subiecte care vă pot acapara cu ușurință atenția, așa încât concentrându-vă atenția asupra lor veți reuși să vă dezvoltați automatismul psihicului.

După cum am mai spus, dacă subiectul ales pentru meditație îl constituie un obiect banal, întâlnit în viața de zi cu zi, exercițiul devine mai eficient. De exemplu, alegeți o unealtă și analizați-o sub toate aspectele posibile, cum ar fi: dimensiunile, greutatea, materialul din care este construită; imaginați-vă apoi toate transformările succesive prin care a trecut materialul respectiv pentru a ajunge la forma finală. După aceea, gândiți-vă la importanța ei în viața cotidiană și la toate neajunsurile care ar putea surveni dacă unealta respectivă nu ar mai fi fabricată. Poate fi perfecționată unealta respectivă? Și, în afară de întrebuințările pentru care a fost destinată, la ce altceva ar mai putea-o folosi o persoană ingenioasă?

De fiecare dată ce gândirea dumneavoastră deviază de la subiectul pe care vi l-ați propus, încercați să reveniți reluând seria de observații pe care le-ați făcut. Veți fi surprins constatând numărul mare de idei care vă pot veni în minte în legătură cu subiectul propus.

Dacă vi se întâmplă cumva ca în urma unei activități oarecare să vă simțiți obosit, întrerupeți activitatea respectivă, instalați-vă confortabil, rămâneți imobil cinci minute, iar după alte cinci minute încercați să vă gândiți la un subiect complet diferit de specificul activității depuse până în acele momente. Centrele de

oboseală se vor relaxa complet și în curând vă veți simți la fel de energic și bine dispus ca și la începutul zilei.

Exercițiile menționate mai sus sunt indicate în toate lucrările referitoare la educația voinței. Prezintă în continuare și alte variante, preluate de la diferiți autori:

- Citiți zilnic câteva pagini dintr-o carte ce tratează aspecte importante ale vieții și concentrați-vă mental asupra a ceea ce citiți. Nu permiteți gândurilor dumneavoastră să rătăcească, iar dacă ați constatat acest lucru, încercați să vă impuneți din nou ideea inițială.

- Citiți cinci minute, după care meditați un sfert de oră asupra a ceea ce ați citit.

- Stați pe un scaun cu spatele drept, cu bărbia ridicată și cu umerii înălțați. Ridicați lateral brațul drept până la înălțimea umerilor, întoarceți capul spre dreapta și în același timp orientați și palma spre dreapta. Rămâneți în această poziție cel puțin un minut, după care faceți același lucru cu brațul stâng. După ce ați reușit să executați cu suplețe mișcările deșcrise, măriți zilnic durata exercițiului.

- Luați un pahar cu apă, țineți-l între degete și întindeți brațul. Încercați să țineți paharul cât mai mult nemișcat, în așa fel încât suprafața apei să nu tremure deloc.

- În timp ce vă plimbați, examinați atent persoanele cu care vă întâlniți, observând cu atenție hainele și culoarea lor, pantofii, tunsoarea, comportamentul și gesturile oamenilor. Faceți același lucru și cu lucrurile și veți deprinde rapid facultatea de a observa și de a vă reaminti fidel cele observate.

Timpul destinat acestor exerciții variază cu rapiditatea cu care doriți să obțineți rezultate bune. Pentru început, vă puteți limita doar la două sau trei exerciții pe săptămână.

5. Relaxarea

Eforturile depuse pentru dezvoltarea voinței necesită o tensiune psihică care conduce mai repede sau mai încet la oboseală. După o perioadă de o asemenea activitate, trebuie să faceți o pauză de câteva ore, după care să reluați exercițiile, odihniți și bine dispuși. Oricât de nerăbdători sunteți să ajungeți la un anumit rezultat, nu este recomandabil să munciți fără răgaz, întrucât veți ajunge la o stare de oboseală a cărei durată va fi proporțională cu surmenajul datorat efortului depus. A ști să te relaxezi este o adevărată artă. A abandona deliberat cele mai presante preocupări, a-ți destinde complet mintea, nervii și mușchii în scopul de a permite impulsurilor inițiale să se manifeste din nou, nu înseamnă altceva decât continuarea punerii în practică, într-un mod eficient, a obiectivelor propuse. **Starea de imobilitate fizică nu presupune neapărat eliminarea oboselii.** Pentru ca acest lucru să se îndeplinească, este indispensabilă și o destindere mentală totală.

Tehnica izolării, care va fi descrisă în capitolul al V-lea, constituie cel mai bun mijloc de a suprima orice cheltuială de energie fizică și psihică. De asemenea, aceleași rezultate se pot obține și prin orice altă modalitate de recreere, cu condiția ca la momentul oportun această activitate de recreere și relaxare să poată fi întreruptă.

Este preferabil să se fixeze în prealabil zile și ore anumite pentru „relaxare” cât și specificul acestei relaxări. Iar până la momentul respectiv, evitați să vă gândiți la momentele de destindere care vă așteaptă, adoptând principiul *age quod agis*, adică încercând să vă concentrați în întregime asupra activității pe care o desfășurați. La momentul determinat de dumneavoastră, întrerupeți orice legătură cu ceea ce ați făcut până atunci și relaxați-vă din plin, așa cum v-ați propus. Apoi, după ce perioada de relaxare a luat sfârșit, dirijați-vă gândurile spre continuarea

activității întrerupte, reluați autocontrolul și angrenați-vă ferm în muncă.

Vă sfătuim să nu cedați acelor „ocazii” întâmplătoare de relaxare și distracție, oricât de seducătoare ar putea părea la prima vedere. Dacă în timp ce lucrați, vi se întâmplă ca atenția dumneavoastră să fie perturbată de o dorință anume, trebuie să încercați să vă înfrânați pornirea de a vă satisface această dorință, pe care o veți împlini însă în decursul următoarei perioade de relaxare.

6. Introspecția periodică

Este posibil ca, datorită unui număr mare de solicitări, să deviați de la direcția propusă. De asemenea, se poate întâmpla ca, în anumite împrejurări, să acționați precipitat și în cu totul alt fel decât ar fi trebuit. Mai înainte de a fi devenit posesorul unei voințe ferme, astfel de rateuri sunt mărturia frecventă a carențelor dumneavoastră. Iar dacă doriți să le eliminați, este necesar să fiți conștient de existența lor.

În acest scop, programați-vă cel puțin un moment de relaxare pe săptămână, în care vă veți rememora gândurile, emoțiile, impulsurile și activitățile zilelor trecute, încercând să depistați mobilele care au stat la baza lor. Este esențial să faceți această retrospecție în cel mai obiectiv mod cu putință și, să recunoașteți sincer că v-ați înșelat, că ați greșit, că v-ați lăsat dominat de tendințe inferioare sau de sugestia celor din jur. Examinați dacă deciziile pe care le-ați luat nu au suferit niște influențe exterioare de care nu ar fi trebuit să țineți seama, iar la nevoie, corectați deciziile respective. Încercați să determinați modul în care rațiunea și modul dumneavoastră de judecată au fost induse în eroare, și cum ați ajuns în stadiul de a neglija sau de a viola regulile culturii mentale. Meditați asupra consecințelor supărătoare ale scăpărilor dumneavoastră, asupra acelor care pot apărea în urma corecțiilor aduse și în primul rând, asupra efectelor

pe care le așteptați de la exercițiile de dezvoltare a voinței pe care le practicați.

Iar pentru a termina cu acest capitol, repetați-vă energic că sunteți hotărât să acționați cu cea mai mare fermitate și în special să evitați ca pe viitor să mai cedați unor influențe exterioare.

7. Momentele de depresiune ocazionale

Persoanelor cu caractere mai slabe li se întâmplă de multe ori să cedeze și, din păcate, să rămână câteodată zdrobite de un eveniment brusc cu implicații dureroase. Decesul unei ființe iubite, conjuncturi potrivnice ce anihilează rodul unor ani îndelungați de muncă, ravagiile provocate de o boală, constituie tot atâtea motive care pot diminua considerabil curajul sau chiar pot reduce la zero resursele biologice de energie. Noțiunea de „ireparabil” deprimă într-un mod atât de fatal, încât anihilează orice idee de reacție. Cu siguranță că nimeni nu poate obiecta în vreun fel la o replică sfâșietoare de genul „Nimeni nu-mi va putea înapoia ceea ce am pierdut”.

Ce se întâmplă cu rolul și puterea voinței, în momentul în care chiar izvorul ei din care se alimenta zi de zi cu forțe noi seacă și lasă spiritul inert? În astfel de împrejurări, ființa umană este cuprinsă de o stupefacție paralizantă în fața revelației că voința nu reprezintă decât o parte infimă față de cruzimea oarbă a catastrofelor inevitabile. Iar cel lovit de destin privește mut, incapabil să scoată o vorbă, la ruinele a ceea ce simboliza pentru el valoarea supremă, în timp ce în jurul său, mecanismul rece al vieții exterioare continuă să se deruleze imperturbabil.

Adresăm cititorului nostru care a trecut prin asemenea momente chemarea de a fi convins că cele ce urmează sunt inspirate din cea mai profundă și judicioasă compasiune.

Durerea pe care o simțiți este nemărginită, în suflet nu aveți decât tristețe, și vi se pare că întreaga dumneavoastră existență se va prăbuși în această lume care nu mai prezintă nici un punct de

atrakție. Dar măcar doriți să diminuați intensitatea durerii, pe care o resimțiți? Dacă da, atunci luați cu hotărâre următoarele măsuri: depărtați-vă de cei din jurul dumneavoastră care, cunoscând nenorocirea care v-a lovit, se cred obligați să vă înconjoare și să vă vorbească cu simpatie. Nu cedați impulsului expansivității. Încetați să mai vorbiți despre starea în care vă aflați și încercați să mascați cu grijă toate aspectele exterioare caracteristice. Și, pentru a vă mai calma agitația gândurilor, rămâneți ore întregi nemișcat, izolat într-un loc liniștit, departe de cadrul obișnuit al existenței dumneavoastră. De asemenea, vă puteți modifica amplasamentul mobilelor din casă, pentru a nu mai fi confruntat cu amintiri dureroase. Și, căutați să luați contact cu locuri, cu spectacole sau cu lucruri cărora până atunci nu le-ați acordat atenție.

Dar cel mai important lucru este să evitați să vă mai gândiți la ceea ce urmează să se întâmple, ba chiar dimpotrivă, creați cât mai multe diversități posibile. Acordați ființei dumneavoastră o grijă cu totul specială și nu pierdeți nici o ocazie de a acționa în asemenea mod încât să vă susțineți și chiar să vă sporiți vitalitatea.

Astfel, veți observa, peste câteva zile, cum durerea pe care ați încercat-o în primele momente se va transforma într-un fel de anestezie morală. Acesta este momentul propice în care trebuie să faceți apel la rațiune și să vă reorganizați viața. Dacă aveți o conformație spirituală materialistă, cu siguranță că veți îmbrățișa ideea de a lupta pentru a crea din nou acel climat din care izvoră fericirea întreruptă atât de brutal. Iar dacă dimpotrivă, ați ajuns să fiți convins de faptul că personalitatea celor dispăruți continuă să existe chiar și după moarte și că diversele încercări din decursul unei existențe au o finalitate utilă, atunci vi se oferă un câmp vast de meditații reconfortante.

8. Deprinderile dăunătoare

Datorită unui fenomen de automatism binecunoscut, se creează obișnuința unor deprinderi inutile și nefaste, de a căror satisfacere

ne simțim legați indisolubil. Antagonismul dintre rațiune și automatismul menționat este cel mai bine reliefat de situația unui toxicoman care este conștient de faptul că drogul respectiv îi provoacă în cele din urmă suferințe; el ar dori să nu-l mai ia, numai că nu poate rezista acelei tentații irezistibile. S-ar părea că, cu cât un viciu este mai dăunător, cu atât este mai tenace, iar de la un anumit grad de obișnuință, devine incurabil. Însă atâta timp cât bolnavul dorește să se debaraseze de viciul respectiv, vindecarea rămâne posibilă, întrucât dorința vindecării, dezvoltată în mod corespunzător, va acapara curând conștiința și se va opune ca o contragreutate obișnuinței viciului.

Cu toate că voința este de multe ori neputincioasă în anularea instantanee a unui gest automat însușit de luni și chiar de ani de zile, totuși, în cel din urmă, îl poate elimina. Astfel, prima regulă în asemenea situații constă în a refuza cu hotărâre existența celei mai mici îndoieli cu privire la necesitatea luptei care trebuie dusă. Este de la sine înțeles că nu se pot stăpâni imediat primele simptome de descurajare ce se pot resimți, însă acestea trebuie considerate ca fiind trecătoare și trebuie adoptată deviza că în curând ele vor fi urmate de o stare activă a spiritului.

În al doilea rând, bazându-vă pe dorința de vindecare, folosiți elanul periodic pe care vi-l conferă o astfel de dorință pentru a vă imagina sub o formă concretă, palpabilă, și precisă, toate avantajele care pot rezulta din eliminarea acelei deprinderi dăunătoare. De exemplu un fumător, căruia nicotina îi provoacă amețeli, pierderi de memorie sau tulburări vizuale, se poate imagina devenind un alt om, pentru care tutunul reprezintă un lucru oarecare și indiferent, un om al cărui spirit este alert și al cărui corp este viguros, un om care are poftă de mâncare și care digeră perfect, un om bine dispus, care reușește în ceea ce face și care duce la bun sfârșit ceea ce și-a propus. De asemenea, subiectul nostru își poate imagina dezgustul și chiar senzația de

greață pe care ar simți-o altcineva dacă ar da curs acestei deprinderi dăunătoare⁸.

În paralel cu această metodă, „subiectul” nostru nu trebuie să neglijeze antrenarea voinței prin câteva din exercițiile descrise anterior, cum ar fi prin stăpânirea impulsurilor.

Apoi, va urma o reducere a dozei și a perioadei ei de folosire, acompaniată de o meditație corespunzătoare, similară cu cea descrisă mai sus, sau chiar înlocuirea respectivei deprinderi cu altceva mai puțin nociv, care să confere o satisfacție echivalentă.

Referirile făcute cu privire la igiena generală și la controlul somnului care au fost expuse, contribuie de asemenea la anihilarea mării majorități a deprinderilor dăunătoare.

O rudă sau un prieten care doresc să fie utili în acest sens, pot încerca cu succes metoda sugestiei, găsind în lucrările mele precedente toate indicațiile necesare⁹.

În general, o deprindere dăunătoare se poate lua ușor. Astfel, trebuie evitat cu grijă tot ceea ce poate conduce în această direcție, iar pentru a se obține siguranța că nu există pericolul ca așa ceva este pe cale să se instaleze, cea mai bună garanție este oferită de o introspecție riguroasă.

⁸ A se vedea lucrarea lui Bruno Comby: **Comment vous libérer du tabac** (Editions Dangles).

⁹ **Méthode pratique de magnétisme, hypnotisme, suggestion** (Editions Dangles).

9. Calmul

Iritarea, enervarea și agitatea au cele mai dăunătoare efecte, fiind adevărați vampiri ai energiei noastre nervoase. Sub acțiunea lor, raționamentul se alterează, întrucât mai devreme sau mai târziu, în asemenea situații se iau decizii precipitate. În afară de aceasta, dacă timp de câteva ore organismul este pradă unei stări de agitație, voința nu se mai poate manifesta cu fermitate. Așadar, cum se poate dobândi acel calm imperturbabil, care să reziste multiplelor cauze perturbatorii? Mai întâi, având convingerea fermă că aceste cauze nu se pot anula. Nici chiar viața celor mai favorizați de soartă nu este privată de contradicții, frământări și surprize deprimante, numai că persoanele echilibrate rezistă, anihilându-le o mare parte din quantumul negativ și minimalizându-le pe cât posibil aportul. Astfel, dobândirea calmului izvorăște dintr-o stare de spirit caracterizată de hotărârea de a nu se lăsa influențat de obstacole și evenimente dezagreabile. Iar atunci când se întâmplă așa ceva, cel mai indicat lucru este de a inhiba orice manifestare exterioară, inhibare intrată în obișnuința celor ce au practicat deja controlul de sine față de impulsuri, așa cum a fost arătat în recomandările anterioare. În acest sens, se poate menționa faptul că experimentele hipnotice au relevat o strânsă corelație între o atitudine impusă deliberat și starea mentală ce se instalează. Stăpânirea de sine și conservarea unei măști impasibile și indiferente vor avea drept consecință tendința instaurării unei stabilități psihice.

Respectând aceste prevederi, puteți „încasa” impasibili un prim șoc, ceea ce vă va permite să examinați cauza enervării care v-ar fi cuprins altădată, pentru a o interpreta cu exactitate și pentru a-i opune o acțiune eficientă. În acest fel, acumularea de energie nervoasă diminuează gradat sensibilitatea față de diverși factori de iritare mentală. Însă antidotul specific al stărilor de anxietate, de angoasă și de nervozitate, sub toate formele ei, este reprezentată de tehnica respirației profunde pe care o vom analiza în cele ce urmează.

a) Respirația profundă

Inspirați încet până când cavitatea toracică (și vârfurile plămânilor) se găsește cât se poate de bombată. Apoi umflați abdomenul, permițând aerului inspirat să treacă în regiunea inferioară a plămânilor. Umflarea abdomenului trebuie executată gradat și oprită în momentul în care s-a ajuns la maximum. Urmează apoi faza de expirație rapidă a aerului înmagazinat, după care repetați exercițiul de câteva ori.

Anumiți autori recomandă o inversare în succesiunea mișcărilor, adică începându-se cu o dilatare puternică a abdomenului, după care urmează cavitatea toracică. Alții recomandă ca în decursul aceleiași inspirații să se treacă aerul succesiv de două sau trei ori dinspre vârfurile plămânilor spre abdomen și invers. Însă toate aceste procedee sunt echivalente, întrucât ating același obiectiv, de a diminua contractarea plexului solar, fenomen care se produce în situațiile cu puternic conținut emotiv¹⁰.

Practica de zi cu zi a unei respirații profunde, de numai câteva minute, previne o reacție nedorită a organismului în anumite situații neplăcute, astfel încât dacă aplicați această tehnică în momentele în care vă simțiți stânjenit, stingherit sau nervos, veți simți cum starea de disconfort dispare rapid. De asemenea, această metodă se folosește cu succes împotriva fricii, care poate fi considerată cea mai dezagreabilă formă de manifestare a emoției.

b) Afirmația pozitivă

Am văzut în cele expuse anterior, că orice idee tinde să se materializeze, în special după ce a fost înmagazinată îndelungat în

¹⁰ A se vedea lucrarea doctorului René Lacroix: **Savoir respirer pour mieux vivre** (Editions Dangles).

câmpul conștiinței. La fel, când încercați să vă mascați neliniștea sau să vă mențineți o atitudine senină, în special în decursul folosirii procedeului ajutător de respirație descris mai sus, veți găsi un sprijin considerabil repetându-vă de mai multe ori afirmații de genul: „Sunt calm, liniștit, imperturbabil”, sau „Voința mea este puternică, ceea ce-mi permite să rezist cu calm acestei situații neplăcute”, sau „Nu voi permite ca acest lucru să mă afecteze”. Trebuie menționat faptul că formularea respectivă nu are mare importanță, ci trebuie doar să fie clară, fermă și pozitivă, și urmată pe cât se poate de un raționament riguros. De exemplu, examinați cauza senzației de nervozitate pe care o simțiți, întrebați-vă ce anume îi puteți opune, hotărâți-vă să faceți acest lucru, iar dacă vă considerați dezarmat în fața situației respective, considerați-o cu detașare, spuneți-vă că vă sustrageți consecințelor ei refuzând să-i acordați vreo atenție, după care orientați-vă gândurile spre un alt subiect.

În acest sens, putem menționa atitudinea pe care o are un om de afaceri angrenat într-o discuție cu un partener, când i se comunică de către secretară sau de către altcineva prin telefon o veste neplăcută, de exemplu că a suferit o înfrângere din partea unui concurent sau că în într-una din uzinele sau depozitele sale a izbucnit un incendiu. Omul nostru de afaceri nu se agită și abia dacă pare emoționat. Cu calm, indică măsurile ce urmează a fi luate pentru a reduce la minimum consecințele neplăcutului eveniment. Pentru câteva clipe, toate facultățile sale vor fi concentrate asupra respectivului subiect dar, de îndată ce a declanșat toate forțele de care dispune pentru a învinge obstacolele ivite, revine la subiectul discuției cu partenerul său, afișând o stare de calm vecină cu indiferența.

Așa cum în fața unei pierderi materiale trebuie să vă păstrați calmul, tot așa și folosirea unei respirații profunde reprezintă o metodă infailibilă pentru a anula efectul deprimant al unei emoții oarecare. Două sau trei încercări vor fi suficiente pentru a-i convinge pe cei neîncrezători în fața acestei metode propuse cât și

pe cei care se simt deseori înspăimântați în fața diferitelor posibilități de insucces, de boală, de decepție sau de supărare. Adăugând acestei practici cu efect regulator și obișnuința de a controla prin rațiune impresiile de orice natură, veți descoperi că o bună parte din grijile și frământările dumneavoastră se vor reduce, veți constata că cea mai mare parte dintre ele sunt inutile și vă veți simți cu fiecare zi ce trece mai puțin vulnerabil la acțiunea lor.

În acest fel, vă veți putea păstra intact calmul pentru ca întreaga energie mentală de care dispuneți să rămână la dispoziția facultăților dumneavoastră creatoare. Însă tebuie menționat faptul că nu întotdeauna un efort de voință - în afară de cazul în care aceasta este deja foarte puternică - este suficient pentru a reprima emotivitatea în momentul în care aceasta are tendința să se instaleze. Acesta este și motivul pentru care persoanele care caută să adopte o stare de calm și liniște permanentă, trebuie, înainte de orice, să caute să urmeze cât mai bine indicațiile date mai sus pentru a-și fortifica energia psihică.

c) Obișnuința de a rezista

Dacă o încercare de stăpânire de sine se termină cu un eșec, acest lucru nu reprezintă eșecul metodei propuse, întrucât următoarea tentativă va fi facilitată, contribuindu-se astfel la crearea obișnuinței de a rezista.

Astfel, va sosi o clipă în care toate eforturile depuse, fie ele cât de ne semnificative și insuficiente, vor determina un progres de ansamblu cât se poate de relevant. Exemplul picăturii de apă ce produce o gaură într-o piatră este cât se poate de convingător pentru dezvoltarea voinței. Oricât de neînsemnate vor fi reacțiile dumneavoastră, oricât de ne semnificative vor fi efectele lor imediate, ele vă vor modifica încet - dar sigur - mentalitatea și vor determina, mai devreme sau mai târziu, formarea acelui caracter pe care vi-l doriți.

CAPITOLUL III

Cum să dobândim o siguranță de sine perfectă

1. Pentru a fi în largul său în fața oricui

În general, printre persoanele caracterizate de o siguranță de sine perfectă, se disting două categorii. O categorie de persoane formată din caractere robuste și de obicei nu prea subtile, care au un aplomb nativ, automat și energic, și o altă categorie, care dimpotrivă, par că posedă o încredere rațională în ele însele, folosindu-se de această siguranță cu discernământ. Părerea noastră este că unei timidități și indecizii este de preferat aplombul primei categorii de persoane, însă imperturbabilitatea rațională, dobândită, rămâne de departe dezideratul superior.

Dacă o persoană, oricât ar fi de emotivă, se ambiționează să dobândească o stare de imperturbabilitate absolută, dacă s-a hotărât să devină capabilă a se simți în largul său în fața unui personaj important, la fel ca și în prezența unor cunoscuți, atunci **deja va recepționa în eul său, într-o stare latentă, forța mentală necesară** pentru a înfăptui acest lucru. În acest capitol, vom demonstra cum conceptul de siguranță de sine se poate transforma în realitate.

Mai întâi, trebuie să se țină seama de faptul că baza acestui obiectiv constă în echilibrul psihologic. Acesta este și motivul pentru care acea persoană timidă care va urma principiile expuse în capitolul anterior cu privire la echilibrarea organică, se va simți încetul cu încetul, numai și numai datorită acestei practici, din ce în ce mai puțin influențabilă de cei din jur. De asemenea, controlul impulsurilor emoționale și senzoriale contribuie în

aceiași măsură la călirea moralului. În sfârșit, obișnuința unei priviri sigure, a unor cuvinte hotărâte, a unei atitudini energice ce va constitui obiectul unor antrenamente zilnice, vor dezvolta foarte rapid o stare de stabilitate psihică de neclintit în fața oricărei alte persoane.

2. Afirmati-vă privirea

Exercițiul 1: stați în fața unei oglinzi și priviți-vă propria dumneavoastră imagine reflectată în ea. Fixați un punct între ochi, la rădăcina nasului. Faceți un efort pentru a păstra pleoapele nemișcate timp de o jumătate de minut, după care odihniți-vă ochii altă jumătate de minut. Reluați apoi exercițiul, mărand durata de imobilitate a pleoapelor și cea de odihnă la un minut. Exersați astfel fixând un punct fără să clipiți și mărand treptat durata exercițiului la două, trei patru, cinci, sau chiar zece minute. Veți ajunge să realizați acest lucru fără vreo dificultate și fără să obosiți; scopul propus pentru acest prim exercițiu va fi atins, iar utilitatea sa vă va fi dezvăluită în cele ce urmează.

Exercițiul 2: stați în fața unei suprafețe negre, sau cel puțin întunecate sau sumbre. Ca și în exercițiul precedent, mențineți-vă ochii deschiși și fixați asupra unui punct, fără să clipiți. Însă, în plus, încercați să deschideți ochii mai mari decât de obicei. Puteți considera că stăpâniți acest exercițiu în momentul în care sunteți capabil să-l executați timp de zece minute.

Exercițiul 3: încercați să citiți zilnic câte o pagină de carte fără să clipiți, ceea ce vă va fi de folos pentru cele două exerciții descrise mai sus.

Exercițiile prezentate vor face ca ochii să devină de o expresivitate intensă, fascinanți, clari, strălucitori, contribuind la mărirea contururilor pleoapelor. O astfel de privire antrenată conform instrucțiunilor de mai sus, impresionează și captivează prin ea însăși. În plus, ea exercită o puternică influență dominatoare, pe care trebuie să o folosiți în felul următor: de

fiecare dată când vorbiți cu cineva, priviți-vă interlocutorul fix la rădăcina nasului, între ochi. Iar pentru a fi fixă, privirea dumneavoastră trebuie să rămână calmă și blândă și să exprime o politețe autoritară. Cât timp vorbiți cu cineva, păstrați-vă o astfel de privire.

În momentele în care ascultați pe cineva - de exemplu când vi se răspunde la o replică - deplasați-vă privirea spre dreapta și spre stânga punctului de la rădăcina nasului interlocutorului, de parcă ați asculta cu mai multă atenție. De îndată ce veți lua cuvântul, îndreptați-vă din nou privirea la rădăcina nasului interlocutorului dumneavoastră. Folosiți-vă de acest procedeu de fiecare dată când doriți să vă sustrageți influenței convingătoare a cuiva.

Dacă urmați instrucțiunile de mai sus, veți dobândi în mod automat o siguranță de sine, care vă permite să faceți o „impresie bună” de la bun început. Într-adevăr, o privire francă și directă exprimă fermitatea și loialitatea, o privire fugară, piezișă, poate indica viclenie, pe când clipitul ochilor demonstrează nehotărârea, dezvăluind un caracter schimbător. În sfârșit, considerând ochii ca pe niște emițători de radiații psihice, emițători ai acestei influențe invizibile a căror manifestare cea mai frecventă este constituită de transmiterea gândurilor spontane, rezultă toate avantajele pe care exercițiile descrise mai sus le conferă celor ce le practică¹¹.

3. Vocea și cuvintele

Ceea ce intenționați să exprimați va fi luat în considerare în măsura în care vocea dumneavoastră, dicția și elocința provoacă sentimente agreabile celor ce vă ascultă. O voce agreabilă nu este întotdeauna apanajul oricui, însă vocea se poate reeduca oricând prin exerciții. Pentru cei interesați de acest lucru, le recomand să

¹¹ A se vedea lucrarea lui Antoine Luzy: **La puissance du regard** (Editions Dangles).

recurgă la sfaturile profesorilor de canto, experți în tehnica „așezării vocii”.

Indiferent care este structura aparatului dumneavoastră vocal, după o perioadă de exerciții, vă veți îmbunătăți calitatea timbrului și a sonorității. De exemplu, o voce prea ascutită, în care predomină tonurile stridente, poate să afecteze neplăcut auzul interlocutorilor, astfel încât este recomandabil să se deplaseze frecvența vocii spre partea mediană a spectrului. De asemenea, se recomandă eliminarea acelor aspecte specifice, cum sunt de exemplu accentele regionale, cu atât mai mult cu cât zona de reședință se află în altă parte decât în acele locuri în care un astfel de accent pare ceva normal. Dicția, sau gradul de fermitate al articulării cuvintelor, necesită pe de altă parte practica unor exerciții specifice. Dacă încă nu sunteți convins asupra acestui lucru, observați atent persoanele cu care sunteți în contact și veți remarca efectele contrarii pe care le produc niște cuvinte articulate cu hotărâre față de altele care abia se aud.

Într-una din lucrările mele¹² am expus o serie metodică de instrucțiuni pentru uzul celor ce doresc să-și exprime gândurile corect și clar, fără cea mai mică urmă de stinghereală.

Dacă doriți că începeți imediat ameliorarea capacităților dumneavoastră vocale, citiți zilnic câteva rânduri cu voce tare, pronunțând consoanele mai accentuat. Supravegheați-vă zilnic să nu vorbiți prea repede și în nici un caz precipitat: vorbiți rar, cu o voce calmă, accentuați pronunțarea consoanelor și eliminați din vorbirea dumneavoastră agitația, febrilitatea, izbucnirile bruște și chiar exclamațiile.

Pentru educarea vocii și a vorbirii dumneavoastră se pot folosi fiecare dintre frazele propuse la paragraful 2 din primul capitol, indicate drept formule de autosugestie. Aceste formulări vor fi rostite cu voce tare, pe un ton grav și decis, și articulate foarte

¹² *L'Éducation de la parole* (Editions Dangles).

energic. Acest exercițiu dezvoltă rapid puterea de „sugestie verbală”, conferind vocii o notă agreabilă dar pătrunzătoare și o exprimare cât se poate de convingătoare. Ceea ce veți rosti se va imprima în mintea interlocutorilor dumneavoastră, iar aceștia își vor aminti de cuvintele pe care le-ați spus de mai multe ori în decursul aceleiași zile, încât le va fi imposibil să vă respingă în întregime afirmațiile făcute și să rămână absolut insensibili. Repetând cuvintele spuse, veți provoca impunerea lor gradată, și acest lucru se va realiza cu atât mai rapid cu cât veți ține seama de tehnicile de convingere ce vor fi expuse în cele ce urmează.

În timp ce vorbiți, rămâneți calm și nu pierdeți nici o clipă din vedere scopul final pe care vi l-ați propus, cu alte cuvinte, efectul pe care doriți ca aceste cuvinte ale dumneavoastră să-l aibă asupra interlocutorilor. Eliminați orice stridențe și modulații ale vocii și în primul rând nu vorbiți pripit: nu vă grăbiți și pronunțați cu claritate fiecare silabă. Cel mai convingător mod în care puteți vorbi este fără îndoială cel calm, afirmativ și politic, al unei persoane absolut convinse de spusele sale. Este imperios faptul să fiți ascultat, să se audă distinct cuvintele dumneavoastră și să nu se găsească printre ele nici un element capabil de contrazicere. În acest sens, expresiile nepoliticoase și injurioase au întotdeauna un efect contrar celui scontat. În aceeași ordine de idei, evitați să provocați iritarea ce se poate produce în momentele în care întrerupeți pe cineva care vorbește, cu o replică sau cu o exclamație oarecare.

Atunci când ascultați, compuneți-vă o figură calmă și impasibilă. Așteptați ca interlocutorul dumneavoastră să termine ce are de spus, după care răspundeți cu o voce sigură, privindu-l fix la rădăcina nasului, între ochi, așa cum s-a mai menționat anterior. Iar dacă la sfârșitul întrevederii nu ați obținut un aviz favorabil, sau dacă interlocutorul dumneavoastră nu a fost de acord cu punctul de vedere pe care l-ați expus, nu arătați nici un semn de nervozitate, întrucât partida încă nu s-a terminat. După întrevederea respectivă, în memoria interlocutorului vor rămâne

gravate cuvintele pe care le-ați spus, iar spiritul acestuia va fi preocupat în continuare de subiectul discuției, astfel încât dacă veți da curs indicațiilor prezentate, veți ajunge inevitabil să-l convingeți.

4. Importanța atitudinii

Atitudinea dumneavoastră generală poate contribui la a vă conferi sau nu un sentiment de siguranță, după cum reușiți să vă dominați sau nu. Pentru început, vă sugerăm să vă eliminați din modul de comportament acele gesturi și mișcări impulsive, bruște sau nervoase, pe care suntem cu toții înclinați să le facem. De asemenea, trebuie să vă moderați mimica, iar expresiile de emoție, surpriză sau bucurie să fie reținute.

Evitați să tresăriți sau să exclamați dacă se întâmplă să cadă vreun obiect sau dacă se aude vreo sonerie stridentă, întrucât orice exclamație, oricât de justificată poate fi, constituie o greșală de tactică.

În aceeași ordine de idei, orice gest dezordonat sau orice altă dovadă a unei stări de agitație poate conduce la deteriorarea imaginii dumneavoastră. Nu se contestă faptul că există persoane impulsive care sunt foarte plăcute în societate, și care într-adevăr, captează cu ușurință atenția, însă aceste persoane nu-și vor putea păstra niciodată prestigiul, întrucât nu produc decât o impresie superficială.

Trăsăturile figurii dumneavoastră trebuie să rămână sub controlul gândurilor, în așa fel încât expresia să vă rămână impasibilă. Priviți-vă într-o oglindă. Gândiți-vă succesiv la lucruri vesele, triste, care vă provoacă repulsie sau care vă înspăimântă, și încercați ca expresia figurii să nu vi se schimbe și să rămână de nepătruns. Acest exercițiu vă va ușura stăpânirea de sine în prezența altora și în curând, nu vă veți mai afla sub influența a ceea ce vi se va spune. Figura dumneavoastră nu vă va mai reflecta emoțiile interioare, ceea ce va inspira celor cu care sunteți

În contact un sentiment de considerație. Atitudinea dumneavoastră se va impune, iar acele tresăriri involuntare care pot dăuna asupra imaginii pe care vreți să o creați, vor dispărea cu desăvârșire.

5. Arta de a convinge

A convinge, înseamnă a face să se nască în spiritul cuiva acele idei și sentimente care doriți să fie acceptate. În decursul vieții, fiecare dintre noi încearcă să convingă. În cele ce urmează, vom prezenta cele mai eficiente principii pentru a influența pe cei din jur prin intermediul cuvintelor, iar modul de a acționa conform unor reguli exacte vă va conferi o superioritate evidentă față de cei ce ignoră aceste reguli.

Astfel, pentru a face pe cineva receptiv la convingerile dumneavoastră, trebuie să:

- evitați orice lucru care ar putea să nască în mintea interlocutorului dumneavoastră o asemenea dispoziție în stare să respingă sugestiile pe care le-ați făcut;

- pregătiți spiritul interlocutorului în asemenea fel, încât să sufere influența cuvintelor pe care le roștiți.

Pentru a realiza dezideratele de mai sus, evitați de a produce cea mai mică impresie dezagreabilă, iritantă, plictisitoare sau care provoacă repulsie, întrucât o asemenea greșeală poate insufla în gândul interlocutorului dumneavoastră un resentiment capabil să respingă îndemnul pe care încercați să i le transmiteți. O atitudine convingătoare poate fi foarte ușor distrusă folosind un ton critic sau disprețuitor, cuvinte dureroase, sau lamentări nesfârșite. De asemenea, prezentarea într-o formă imperioasă sau categorică a unor solicitări va avea drept rezultat retragerea partenerului dumneavoastră pe poziții defensive, incitându-l astfel să se îndrepte spre o atitudine de refuz.

Nu contracarați niciodată afirmațiile.

Acceptați tot ceea ce vi se spune cu calm și nu dați impresia că deja aveți o părere contrară. Exprimați-vă liniștit și politicos punctul de vedere, iar dacă vi s-au prezentat idei opuse celor pe care le-ați expus, nu insistați, lăsați conversația să-și urmeze cursul, și abia după aceea reveniți la punctul în care nu a existat consens.

Dacă sunteți contrariat de modul de comportament al cuiva, nu vă manifestați decât prin cuvinte pline de tact, nu depășiți limitele politetei, și nu dați impresia că ați suferit un afront. Păstrați atitudinea cuiva care este sigur că obține ceea ce dorește, și care nu este grăbit tocmai din cauză că simte certitudinea obținerii lucrului dorit. În caz de eșec, exprimați-vă constatările asupra evenimentelor pe care nu le-ați dori repetate, însă nu faceți altceva decât să enumerați faptele, fără să le comentați sau să dați vreun verdict. În acest fel, vă veți impresiona puternic interlocutorul și îl veți tulbura. Ori, *provocarea unei tulburări facilitează actul de convingere*.

Dacă veți da curs paragrafelor 2 și 3, veți dobândi un avantaj important în obținerea unei receptivități crescute din partea auditoriului, iar cei din jurul dumneavoastră vor fi predispuși să accepte ascendența cuvintelor pe care le roștiți. Indiferent care este obiectivul asupra căruia doriți să atrageți acceptul cuiva, cea mai bună metodă este de a nu lăsa să se întrevadă acest obiectiv. Astfel, în timp ce vă desfășurați strategia de determinare a cuiva să acționeze într-un anumit sens, evitați ca persoana respectivă să realizeze importanța exactă pe care o acordați deciziei ce va fi luate. Vorbiți în așa fel încât să creați în spiritul interlocutorului dumneavoastră acele dispoziții susceptibile să ajungă la ținta pe care o vizați. Faceți apel cu discernământ la inteligența, sentimentele sau interesele sale și faceți să se nască în el impresii favorabile scopului pe care vi l-ați propus. Aduceți-l la punctul în care să admită că ceea ce va face corespunde propriului său ideal. Și, mai ales, adoptați un mod de comportament detașat de acest

tel, evitând orice aluzie directă, întrucât trebuie să vă mascați cu grijă intențiile.

O afirmație repetată de un anumit număr de ori, *ținând seama de principiile enumerate mai sus*, adică veghind în a nu declanșa neîncrederea sau iritarea, reprezintă o metodă forte căreia nimeni nu-i poate rezista multă vreme. Așa că fiți perseverent, întrucât modul de acționa al interlocutorului va fi precedat de o schimbare interioară în concepțiile și raționamentul său. Fiți sigur că de fiecare dată când veți urma indicațiile date, influența dumneavoastră verbală își va produce efectul. De altfel, practica a demonstrat că persoanele care au dat curs metodei prezentate, au avut parte de un succes care nu s-a lăsat așteptat. În decursul vieții cotidiene, o privire directă, niște cuvinte ferme și hotărâte, un control perfect al atitudinii și aplicarea unor principii privind convingerea interlocutorului, au dezvoltat stăpânirea de sine într-un mod remarcabil de rapid.

6. Pregătirea unei întâlniri dificile

După ce ați dobândit o oarecare stăpânire de sine în împrejurările obișnuite ale vieții, este posibil să fiți mai mult sau mai puțin intimidat de perspectiva unei întrevederi cu o anumită persoană, fie că aceasta pare dificil de abordat, fie că natura întrevederii respective pare deosebit de dificilă. Într-un asemenea caz, iată în cele ce urmează un procedeu recomandat pentru a putea vorbi cu calm.

După ce ați meditat cu atenție asupra subiectului viitoarei întrevederi, fiind pătruns de dorința de a reuși, de a creea cea mai bună impresie posibilă, de a obține câștig de cauză și de a vă influența determinant interlocutorul, încercați să prevedeați care va fi atitudinea sau obiecțiile sale. Închipuiți-vă că vă aflați deja în prezența sa și că înfrunțați cu hotărâre proba dificilă pe care trebuie s-o treceți. Vorbiți tare, apăsător, imaginându-vă că interlocutorul dumneavoastră invizibil vă răspunde. Replicați

inspirându-vă din ideile la care v-ați gândit până atunci. Expuneți-vă subiectul discuției pe un ton ferm, fără precipitare și ezitare.

Acest gen de „repetiție” - mai ales dacă este reluat de mai multe ori - va diminua stinghereala specifică timidității, iar în momentul adevăratei întrevăderi, impresia de teamă nu se va mai manifesta decât sub o formă nesemnificativă. Aceasta vă va permite să dispuneți de o libertate mentală suficientă pentru a acționa eficient în sensul dorit.

7. Observarea caracterelor

Manifestările exterioare ale voinței prin priviri, cuvinte sau gesturi, nu afectează în același mod pe toată lumea. Acesta este și motivul pentru care se recomandă exersarea capacității de a discerne tendințele determinante ale fiecărui caracter în parte, în scopul de a adapta de la caz la caz metodele generale deja indicate¹³. Prin această recomandare, nu intenționăm decât să incităm cititorul în a observa pe cei pe care încearcă să-i convingă, în scopul de a le determina punctele sensibile. Astfel, un scrimer abil se va angaja într-o tactică defensivă la începutul unui asalt, lăsându-și adversarul să-și dezvăluie planurile și abia după ce i-a analizat valoarea, va trece la ofensivă. Tot așa și dumneavoastră, în decursul unei întrevăderi, provocați-vă la început interlocutorul prin câteva cuvinte care nu au nici o legătură cu adevăratul subiect al discuției, forțându-l să se dezvăluie și să-și expună convingerile, într-un cuvânt, să fie expansiv. Iar în timp ce acesta vorbește, definiți-vă expresiile pe care le veți folosi. De multe ori, „ascultându-vă” interlocutorul, veți ajunge la concluzia că anumite argumente pe care ați fi intenționat să le folosiți, ar fi avut un efect negativ și că dimpotrivă, un alt argument, la care nu

¹³ A se vedea lucrarea lui Jean Spinetta: *Le Visage, reflet de l'âme* (Editions Dangles).

v-ați gândit și care este sugerat chiar de interlocutorul dumneavoastră, pare cel mai nimerit.

Astfel, veți fi întotdeauna în avantaj și veți avea o idee generală despre persoana din fața dumneavoastră, întrucât fiecare om are o părere personală despre diferite aspecte ale vieții cotidiene, cum ar fi politica, problemele profesionale, știința, artele sau viața socială. Fiecare om poate fi determinat să-și exprime părerea într-un anumit domeniu, iar știința de a face pe cineva să-și dezvăluie punctele de vedere reprezintă un avantaj ce nu trebuie neglijat. De asemenea, -părerea unei terțe persoane asupra unui subiect oarecare - a cărei apreciere nu necesită cunoștințe deosebite - este aproape întotdeauna suficientă pentru a furniza indicații prețioase cu privire la mentalitatea sa.

În legătură cu expansivitatea, s-a văzut că modul animat sau impulsiv de a vorbi, diminuează rezerva energiei nervoase. Astfel că îndemnând pe ceilalți să vorbească, în timp ce dumneavoastră ascultați aparent interesați, nu numai că vă va aduce informații în legătură cu caracterul lor, dar le va și diminua rezistența pe care sunt capabili să o opună metodelor dumneavoastră de convingere.

8. Nu vă dispersați atenția

Există persoane a căror prezență fizică, comportament sau mod de a vorbi par a fi predispuse unui mod prin care să se impună. Însă de multe ori, în spatele acestor aparențe, se ascunde nu o energie dominatoare, ci o stare de slăbiciune, abil mascată. Dacă cel din fața dumneavoastră este într-adevăr o personalitate puternică, manifestăți-vă cu curaj, fără frică și cât se poate de hotărât. ceea ce vă va atrage aprecierea. În cazul contrar, rămâneți impasibil la orice încercare făcută în scopul de a vă influența și veți vedea cum interlocutorul dumneavoastră pierde încetul cu încetul teren, și devine derutat, realizând că se află în fața unei persoane stăpâne pe ea, în fața căreia nu poate avea succes.

Iar dacă descoperiți o diferență sau chiar un antagonism de opinii cu cele ale interlocutorului dumneavoastră, sau dacă vi se opune un argument neașteptat ce va năruie eșafodajul pe care l-ați plănuțit, stăpăniți-vă, nu vă trădați starea de spirit și încercați fără să pierdeți vremea să redresați situația.

De fiecare dată când vi se aduce un argument ce pare a fi decisiv, examinați-l de două ori, pentru că în marea majoritate a cazurilor, importanța lui este în mod deliberat exagerată, în scopul de a vă face să cedați.

În fața unei situații dificile sau a unei rezistențe ce pare de netrecut, nu vă lăsați doborât de convingerea că ar trebuie să renunțați, ci **perseverați**. O strategie bazată pe calm, și pe o impasibilitate exterioară, constituie un ajutor puternic în rezistența față de diferitele impresii capabile să vă slăbească convingerile inițiale.

Într-o serie de profesii, cum ar fi cele de ziariști sau de reporteri, și în special de fiecare dată când este vorba de a obține confirmarea unei alte persoane, perseverența valorează aur. De cele mai multe ori, afacerile se încheie în urma unei lupte susținute împotriva nehotărârii, îndoielii sau inerției clientului. Rolul pe care îl aveți este de a vă păstra intactă hotărârea de a reuși și de a vă determina interlocutorul să se decidă în folosul dumneavoastră. Iar dacă aveți în față o persoană care a practicat și ea exerciții de dezvoltare a voinței, în acest caz nu veți reuși în nici un fel dacă veți adopta o manieră de discuție bazată pe bruschețe, pe intervenții nepoliticoase sau pe o atitudine în aparență indiferentă, întrucât veți fi confruntat cu o strategie adaptată stilului dumneavoastră, care nu vă va aduce succesul scontat.

Pe când dacă sunteți pătrunși de ideea pe care încercați să o impuneți, veți reuși să vă păstrați voința imperioasă de a învinge chiar și în fața celor mai alunecoase sau inabordabile caractere. Așa că în momentul în care demarați o discuție, **concentrați-vă toate facultățile asupra unicului obiectiv de a reuși**. Indiferent

cine s-ar afla în fața dumneavoastră, păstrați-vă o figură amabilă. Iar dacă sunteți confruntat cu manifestări de nerăbdare, de indiferență sau de neînțelegere, cu atât mai moderate trebuie să fie primele reacții ale dumneavoastră, și abia după aceea încercați ca prin contraargumentele pe care le prezentați să schimbați atitudinea interlocutorului.

În afaceri ca și în viața intimă, este frecventă metoda folosirii unei perseverențe diplomatice pentru a înregistra succese în încercarea de a transforma stările de spirit ale celor ce ne înconjoară. Conform principiilor convingerii, atingerea obiectivelor se realizează nu prin adoptarea unui stil brutal, cu accente sarcastice sau imperioase, ci printr-o examinare atentă a celor ce vi se spun, pentru a vă permite să vă modelați strategia în consecință. Iar după ce ați creat un sentiment de receptivitate interlocutorului dumneavoastră, modificați-i încetul cu încetul dispozițiile mentale, expunându-i cu calm lucrurile într-o altă optică decât a lui, fără a omite să scoateți în evidență avantajele ce pot exista.

Însă vă recomandăm să nu respingeți de la bun început ceea ce vi se afirmă sau ceea ce vi se propune, întrucât acest lucru poate da naștere unei stări de încăpățănare, de iritare sau de hotărâre irațională de a vă rezista cu orice preț.

Revenind cu calm de mai multe ori asupra aceluiași subiect, fără a lăsa să se ghicească intenția pe care o aveți de a vă impune cu orice chip, veți ajunge ca și cei mai încăpățânați să reflecteze și în cele din urmă să se decidă în direcția dorită de dumneavoastră.

9. Antrenați-vă încrederea

La adolescenți, timiditatea este un fenomen normal, dar peste câțiva ani dispare rapid, datorită contactului zilnic pe care aceștia îl au cu cei din jurul lor. Caracterul se întărește și după un anumit

timp de *struggle for life*^(*), tânărul stângaci și neîndemânatic de altădată devine îndrăzneț și dezinvolt.

Cu toate acestea, se pot vedea frecvent adulți care deși sunt competenți în profesia lor, cultivați și chiar energici din anume puncte de vedere, sunt incapabili să se debaraseze de un sentiment de jenă care îi paralizează imediat ce abordează un subiect cu care nu sunt familiarizați.

Pe de altă parte, încrederea în sine dezvoltată ca urmare a unui anumit număr de împrejurări cu care suntem confrunțați în viață, diminuează mai mult sau mai puțin în situații excepționale.

Orice efort îndreptat în scopul stăpânirii de sine și a *acționării cu orice chip*, într-un moment determinat în care se încearcă sentimentul de a nu *îndrăzni*, are ca rezultat dezvoltarea voinței și a curajului. Fiecare dintre dumneavoastră trebuie să aibă în minte lista activităților pe care le-ar îndeplini cu un sentiment de repulsie, categoria de persoane în fața cărora s-ar simți stânjenit, sau incidentele care dacă i s-ar întâmpla i-ar produce o stare de confuzie și să încerce printr-un exercițiu de simulare, să facă față unor asemenea situații.

De altminteri, există o serie de exerciții specifice dezvoltării îndrăzneții. De exemplu, a lua cuvântul în public ori de câte ori se ivește ocazia, practica unor experimente elementare de hipnotism în stare de veghe¹⁴ asupra unor indivizi oarecare, cereri adresate unor persoane importante, sau chiar solicitări adresate unor oameni obișnuiți, în cele mai diverse probleme.

Aceia care în ciuda indicațiilor prezentate în primele trei capitole din această carte nu au reușit încă să-și elimine timiditatea, nu trebuie să se descurajeze ci să-și plaseze pe primul plan al preocupărilor lor dobândirea unei stări de încredere în sine.

(*) *struggle for life* - lupta pentru viață (NT)

¹⁴ *Théorie et pratique de l'hypnotisme* (Editions Dangles).

Un număr important de persoane de ambele sexe, inteligente și cultivate, suferă de o teamă realmente maladivă, pe care resursele lor energetice nu o pot uneori înfrâna în ciuda unor eforturi repetate, acest lucru datorându-se, în special, unei moșteniri ereditare.

Dar chiar și pentru persoanele care dovedesc stăpânire de sine, autosugestia fricii, teama de un eșec, noțiunea de importanță la un anumit moment dat a talentului sau a prezenței de spirit, sunt suficiente pentru a declanșa adevărate crize de spaimă, unul dintre cele mai frecvente de acest gen fiind constituit de tracul cântăreților sau artiștilor.

În marea majoritate a cazurilor prezentate, sunt necesare și indispensabile sfaturile și influența personală a unui medic competent, a unui psiholog sau a unui hipnotizator.

Pentru a încheia acest capitol, vom repeta faptul că **cea mai neînsemnată tentativă o va facilita întotdeauna pe cea următoare.**

Putem da toate asigurările cititorilor noștri că multe persoane timide, care nu și-au putut apăra propriile interese pentru simplul motiv că nu au fost în stare să rostească un simplu „nu”, au reușit ca în câteva săptămâni - aplicând principiile expuse mai sus - să dobândească o adevărată libertate a cuvântului și a faptei, chiar în cele mai dificile situații.

CAPITOLUL IV

Cum să vă organizați destinul

1. Voința, caracterul și destinul

Înlănțuirea unui anumit număr de cauzalități - mult prea multe pentru a le putea lua în considerare pe toate - predestinează pe fiecare dintre noi mai mult sau mai puțin avantajos. În ciuda a ceea ce am fi vrut să fim, să cunoaștem, să avem și să obținem, ne găsim de multe ori limitați și contrariați. Capacitățile, aptitudinile, tendințele și puterea noastră de muncă, mijloacele noastre materiale, mediul în care trăim, reprezintă tot atâtea elemente favorabile sau obstacole ce se opun obiectivelor noastre.

Mai mult sau mai puțin pregătiți pentru a reacționa, suntem confrunțați cu împrejurări la a căror naștere voința noastră nu a avut nici o contribuție și a căror influență pare atât de categorică, încât de multe ori suntem înclinați să ne supunem cu pasivitate.

Pentru a clarifica lucrurile, să considerăm cazul a patru persoane. Prima dintre ele, născută într-o familie modestă, este dotată cu o aptitudine care se dezvoltă fără prea mult efort, asigurându-i existența și câteodată popularitatea și gloria. A doua persoană, deși posedă un talent nativ apreciabil, are nevoie de o perioadă apreciabilă de timp pentru a-și pune în valoare calitățile, de o anumită cultură și de resursele necesare, iar neavând aceste elemente la dispoziție, va vegeta toată viața. O a treia persoană, destinată unei existențe mediocre datorită potențialului său mediu suferă totuși din cauza contrastului pe care i-l oferă existența sa monotonă față de posibilitatea unei cariere strălucite. Iar cea de-a patra persoană, care beneficiază de o calificare superioară în profesia sa, suferă de handicapul unei stări psihice malade. În mod general, de îndată ce s-a dobândit conștiința de sine, de

îndată ce s-a manifestat dualitatea aspirațiilor Eului cu constrângerea nonEului și cu a impusurilor anterioare trezirii personalității, se produce dorința unei triple modificări: aspirația de a trăi mai bine, de a avea la dispoziție o ambianță armonioasă și de a se îmbogăți orizontul cunoașterii.

Voința individului, încorsetată în carcasa destinului său inițial, se poate elibera cu condiția de a se antrena conform principiilor expuse în această carte. Însă mai înainte de orice, trebuie menționat faptul că, în acest sens, **cel mai eficient și sigur mijloc este efortul**, și trebuie să fiți convinși că primul pas în transformarea destinului dumneavoastră trebuie să-l constituie modificarea eului propriu. Așa după cum a spus Emerson, „Evenimentele vieții cresc pe aceeași tulpină ca și caracterul”. Până în prezent, am încercat să prezentăm cititorilor noștri posibilitatea de a se orienta, de a-și dezvolta activitățile utile, și de a-și domoli impulsivitatea - o consecință a atavismului, a educației și a amprente pe care și-au pus-o evenimentele trăite anterior. Presupunem că cititorii noștri au căpătat prin cele expuse anterior suficiente cunoștințe și pregătirea necesară, astfel încât pentru a deveni deplin stăpân pe propria personalitate, este suficientă aplicarea celor învățate.

2. Sănătatea

Eficacitatea acțiunii personale asupra destinului se poate măsura prin intensitatea și abilitatea efortului de care este capabil cineva. Este evident însă faptul că un astfel de efort nu se îndeplinește corespunzător dacă sănătatea fizică lasă de dorit. Astfel, cel care dorește să reușească în privința influențării destinului trebuie, înainte de orice, să acorde atenție condițiilor necesare unui echilibru organic. În capitolul II s-au făcut câteva referiri asupra acestui subiect și s-a afirmat faptul că recomandările date au fost verificate pe cale experimentală prin rezultatele obținute. Astfel, persoanele a căror stare generală este

afectată de boli, de o anumită slăbiciune, sau de depresii periodice, trebuie să acorde o atenție deosebită recomandărilor făcute, putând observa în câteva săptămâni o regularizare apreciabilă a funcțiilor organismului; continuând în același mod, vor ajunge să-și mărească rezistența și robustețea organismului. Iar pe măsura înaintării în vârstă și chiar la atingerea pragului de senilitate, facultățile organismului nu vor suferi deprecieri însemnate. Numeroși medici au demonstrat - prin exemple celebre - faptul că o bătrânețe înaintată poate lăsa intactă - și chiar sporită - capacitatea intelectuală a celor care au evitat intoxicarea organismului.

Din păcate, încă de la naștere pot exista anumite deficiențe fiziologice ce-și vor pune amprenta, influențând viața de la un capăt la celălalt. Întrucât organismul reacționează spontan împotriva oricărui dezechilibru dacă este favorizat de o igienă ce generează această putere autocurativă, marea majoritate a bolnavilor de acest gen se pot vindeca. Însă mulți bolnavi sunt prizonierii cuceririlor medicinei acestui secol, iar suferința lor pe care și-o imaginează că se ameliorează, nu face decât să se perpetueze. Ne referim aici la acele medicamente chimice, care de fapt nu se adresează decât *efectelor* leziunilor sau tulburărilor de orice natură, care ameliorează pentru o anumită perioadă de timp starea bolnavilor, dar care nu au nici un efect asupra *cauzelor*. În plus, dacă pe de-o parte, aceste medicamente provoacă ameliorări temporare, pe de altă parte ingerarea lor provoacă foarte frecvent noi alterări (iatrogenie).

În consecință, obiectivul de a restabili tonusul vital se poate atinge recurgând la metode naturale, asigurând astfel energia necesară puterii autocurative menționate mai sus. Astfel de metode naturale sunt o alimentație rațională, echilibrată și de bună calitate biologică, folosind proprietățile vegetalelor atât în alimentație cât și în terapie (fitoterapie, aromaterapie), cure de aer și de soare, exerciții fizice, relaxare, etc.

Metodele amintite reprezintă cele mai bune mijloace ce permit regenerarea unor organisme slăbite sau bolnave cât și a persoanelor surmenate, fiind cei mai rapizi și mai durabili agenți modificatori ai oricărei perturbații funcționale.

Axioma de la care trebuie pornit este că nici un bolnav nu se va considera *a priori* drept incurabil. Altă afirmație, prin care suntem siguri că vom uimi pe mulți cititori, este că **cel mai bun medic este propria persoană**. Simptomele resimțite de fiecare bolnav în parte furnizează suficiente informații pentru ca aceștia să-și poată înțelege situația în care se află, făcând apel la un tratat de patologie, așa încât fiecare își poate influența considerabil revenirea la o stare normală de sănătate, cu condiția de a respecta un regim alimentar convenabil. În mod indirect, voința apare ca un prim factor al însănătoșirii, întrucât este necesară o continuitate în idei și fermitate pentru a se abține de la consumul unor substanțe contraindicate.

Specialiștii în produse farmaceutice își datorează succesul în cea mai mare măsură slăbiciunii morale a bolnavilor care mizează într-o vindecare mai curând pe baza unor medicamente decât pe o disciplină alimentară sau o igienă a vieții. Convingerea noastră este că virtuțile curative ale acestor medicamente chimice se datorează în principal efectului *placebo*, cu alte cuvinte unei autosugestii.

Fiecărei boli îi corespunde nu numai un regim special, ci și o igienă individuală în care intervin diverse metode specifice ce favorizează funcționarea organului sau a organelor afectate. Îmbogățirea sângelui prin aportul unui element hypotoxic, stimularea sau moderarea unor anumite funcții, menținerea fermă și continuă a hotărârii de însănătoșire, reprezintă după părerea noastră adevăratele remedii, care vor aduce numai satisfacții adeptilor lor.

3. Planul unei acțiuni de modificare a destinului

Biografiile oamenilor celebri, care au devenit prin propriile lor mijloace ceea ce și-au propus, demonstrează că partea dominantă a caracterelor lor a fost continuitatea unei aceleiași stări de suflet directoare, căreia i-au fost subordonate încă de la începutul vieții toate celelalte aspirații. Astfel, realizarea lor pare de domeniul fantasticului și cu toate acestea, activitatea pe care au depus-o a fost mai curând uniformă, metodică și judicioasă, decât o activitate intensivă. Efortul lor zilnic, așa cum a fost descris de ei înșiși, nu a fost nici nemăsurat, nici febril și nici zdrobitor, așa cum și-l pot imagina unii, ci dozat, calm și repartizat judicios.

Ar fi lipsit de sens să pretindem că oricine se va decide să depună zilnic un efort susținut în munca sa, va deveni într-o bună zi o personalitate. Însă se poate afirma cu certitudine faptul că oricine-oricât de modestă ar fi zestrea sa ereditară și mediul de viață - va obține maximum din rezultatele muncii depuse, dacă ține seama de un plan conceput cu un țel unic, în vederea modificării destinului său inițial, pentru a-l face să semene cât mai mult cu idealul visat.

Romanticii deplâng cu amărăciune contrastul dintre poetul genial ce suferă de foame, îmbrăcat sărăcăcios și locuind într-o mansardă mizeră și editorul mărginit și prosper. Diferența dintre inegalitatea vieților lor materiale rezidă în faptul că primul nu ar fi în stare să editeze cărți într-un mod regulat, așa cum o face cel de-al doilea. Instituțiile sociale ar trebui să degreveze artiștii de grijile materiale, însă acest deziderat reprezintă o problemă de o cu totul altă natură.

Între aceste două extreme se poate aduce exemplul acelor indivizi care vegetează - cu toate că printre ei se află destui dotați cu reale talente - întrucât nu își exploatează capacitățile native cu o consecvență continuă, și al acelor care, fără să fie înzestrați de la natură, își organizează riguros activitatea și, pe măsura trecerii timpului, ajung să dețină situații de invidiat.

În galeria umană, există evident cazurile unora care fiind favorizați de la naștere cu anumite talente, au reușit în viață fără să depună practic vreun efort, aproape în joacă, la polul opus aflându-se acele persoane care lipsite de vreun talent anume, nu au reușit să iasă niciodată din situațiile dificile în care s-au aflat, deși au depus în permanență eforturi susținute, au avut curaj și bunăvoință. Ambele extreme prezentate vor fi avantajate dacă vor da curs metodei pe care o vom prezenta în continuare. Cei nerealizați își vor putea ameliora soarta, se vor putea împlini și vor putea atinge un anumit grad de fericire, iar cei cărora soarta le-a zâmbit de la bun început, își vor putea asigura permanentizarea succesului lor.

Am considerat util să cităm din cartea noastră *Méthode pratique de magnétisme, hypnotisme, suggestion* următorul paragraf strâns legat de subiectul pus în discuție:

„Indivizii dotați cărora talentul nativ le-a ușurat viața și i-a făcut să beneficieze de marea majoritate a satisfacțiilor pentru care ceilalți oameni cheltuiesc eforturi uriașe, se gândesc rareori să practice cultura psihică. Determinismul lor conjunctural fiindu-le favorabil, nu sunt îndemnați la consumarea unor energii suplimentare, cum ar fi de exemplu să înoate împotriva curentului unei ape. Personalitatea lor este caracterizată de două sau trei trăsături definitorii, a căror concretizare le permite îndeplinirea cu ușurință a unui rol util sau agreabil, pentru a trage din acesta toate foloasele. În acest sens, sunt ajutați de atavismul lor, dar în același timp, îi sunt și tributari, într-o manieră cât se poate de strânsă. Energia psihicului lor nefiind unilaterală, se dovedește însă neînsemnată sau chiar nulă pentru orice altă activitate ce nu se conjugă cu genul de muncă la care sunt predispuși. Un artist, un scriitor, un inginer sau un medic dotați cu calități excepționale vor fi incitați de însăși facilitatea succesului pe care l-au reputat la o pasivitate morală din care poate rezida adversitatea și anihilarea valorii lor. Însă în afară de succes, mai pot exista și alte cauze care să concure la această stare de pasivitate, ca de exemplu o pasiune

pentru un anumit lucru, o amintire dureroasă a cărei răscolire poate provoca distrugerea armoniei interioare, imposibilitatea surmontării unei situații financiare critice fără angrenarea unor trăsături de caracter care până în acel moment nu au fost exploatate, etc.

Fără a evoca situații sumbre, trebuie totuși să amintim că în viața de toate zilele se întâlnesc frecvent cazurile în care un om de afaceri este condus de amanta sa, un om întreprinzător nu este capabil de autoritate în viața sa particulară, dintr-o dragoste neîmpărtășită se poate ajunge la toxicomanie, sau cineva este torturat zi și noapte de ideea că nu locuiește în luxul pe care și l-ar dori sau că amorul propriu nu-i oferă suficientă satisfacție. **A face un efort** în orice direcție pare un lucru obișnuit, iar cei cărora soarta se pare că nu le cere așa ceva, ar avea dimpotrivă marele avantaj că și-ar putea dezvolta ansamblul facultăților cucerindu-și stăpânirea de sine.

În acest sens, trebuie remarcat faptul aflat la polul opus, al afirmării personalității acelor indivizi care nefiind dotați cu calități speciale, încă de la naștere s-au găsit confrunțați cu obstacole în aparență insurmontabile. Aceștia au fost obligați să **lupte**, au trebuit să se **impună** nu numai prin efortul muncii lor, fără de care nu se poate ajunge nicăieri, dar și prin faptul că fiind confrunțați cu situații de mediocritate și de nevoi, acestea în loc să le ruineze vigoarea psihică, le-au evitat acea multitudine de stări de spirit în care omul își irosește în van forțele, incapabil să scape din cursele întinse de cei care profită de vanitatea noastră, de slăbiciunile noastre, de atracția pe care o resimțim, de plăcerea imediată. Iar cei cu venituri modeste, depărtându-se de lume, au reușit să-și dezvolte aspirațiile și încrederea în ei înșiși, devenind niște oameni puternici, întrucât au conștientizat faptul că se pot rezuma la acele venituri. Iar posibilitatea unui eșec care să urmeze succesului lor nu-i sperie, întrucât au fost deja confrunțați cu eșecurile. Același lucru se întâmplă și dacă un eveniment neplăcut, independent de voința lor i-a amenințat sau i-a lovit. I se

va opune o rezistență lucidă, cu prezență de spirit, judecând la rece dacă evenimentul respectiv poate fi evitat sau trebuie acceptat, apreciindu-i în mod real importanța și consecințele.

Cei care recurg la cultura psihică au fost determinați de constatarea introspectică a insuficienței mijloacelor lor. Anumite persoane adoptă această problemă într-o manieră foarte determinată și trag rapid toate profiturile care se pot ivi. Însă cei mai mulți, în fața contrastului oferit de slăbiciunea lor față de cei care s-au realizat, devin dezarmați și cad pradă prea ușor acestei tendințe de inerție ce sălășuiește în fiecare dintre noi și convingerii că nu posedă acele resurse de energie de cultura voinței.

Astfel, ei declară că nu au suficientă tenacitate și că cei din jur exercită asupra lor o acțiune demobilizatoare cu efecte negative asupra redusei rezerve energetice de care dispun, că nervozitatea care îi caracterizează constituie un obstacol insurmontabil, că eforturile depuse pentru a păstra o linie de conduită impusă sunt peste puterile lor, și că munca de zi cu zi, la care se adaugă grija pentru viața particulară le epuizează disponibilitățile psihice și fizice. „Și, de multe ori, așa și este!”

Însă, așa cum am arătat în cele precedente, **oricine este capabil de un prim efort**, iar după ce acest efort a fost îndeplinit în vederea dobândirii stăpânirii de sine, persoana respectivă se poate considera pregătită pentru a acționa asupra destinului ei.

Dacă meditați în liniște și profund la ideea, intenția și dorința de a vă transforma condiția socială și materială, veți ajunge la concluzia că acest lucru suscită o mulțime de noțiuni conexe, ce izvorăsc din adâncurile rațiunii. Iar pentru a obține reflexiile fructuoase pe care le așteptați, vă recomandăm să fiți singur, să stați într-o poziție confortabilă și să vă notați ceea ce vă vine în minte.

Comparația mentală a stării actuale a personalității dumneavoastră cu cea la care doriți să ajungeți, a elementelor situației actuale cu cele pe care doriți să le obțineți, va inspira o

serie discontinuă de reflexii judicioase. În acest mod veți conștientiza gradul aptitudinilor sau al cunoștințelor indispensabile ce vă vor fi necesare pentru a ocupa o anumită poziție sau îndeplini o anumită activitate. Iar din concluziile reieșite în cadrul acestei prime ședințe de autoanaliză se poate elabora cu ușurință un plan de ansamblu, pe care noi ședințe îl vor perfecționa.

Oricât de depărtat poate părea scopul pe care vi l-ați propus, accesibilitatea sa devine posibilă dacă vă definiți concret diversele etape pe care trebuie să le parcurgeți. La fel cum pentru a urca un munte, vă propuneți câteva reper, spunându-vă că „Pentru început, voi merge de aici și voi urca până acolo”, tot așa și realizarea unui mare proiect în viață presupune o serie de eforturi repartizate într-un anumit număr de etape.

Să luăm de exemplu cazul unui sculptor. După studiile generale, urmează cele de anatomie, de desen, lecții privind manipularea sculelor, apoi lecții de reproducere a fiecărui gen de subiecte, fiecare dintre ele marcând aplicații succesive cărora viitorul sculptor trebuie să le dea toată atenția cuvenită.

Trebuie specificat faptul că există un moment în care ambiția personală se deșteaptă, individul în cauză aflându-se astfel sub impulsul unei porniri declanșate de necesități anterioare, ceea ce poate genera o dificultate-pe care nu trebuie s-o ascundem - enormă, însă această dificultate **nu este niciodată insurmontabilă.**

Pentru a obține din eforturile pe care le depuneți maximum de rezultate, este indicat să vă îndreptați atenția asupra genului de ocupații la care sunteți predispuși să vă adaptați în modul cel mai complet, cel mai total și cel mai ușor. Dacă se întâmplă ca nevoia să vă îndrepte spre o muncă pentru care nu simțiți nici un fel de atracție și în decursul căreia gândurile dumneavoastră se îndreaptă spre o altă situație, care v-ar fi convenit, este suficient doar să analizați cu calm posibilitatea unei schimbări și mijloacele pe care le aveți la dispoziție pentru a pune acest lucru în practică, într-un

mod gradat. Cultura psihică înarmează suficient pe cei mai mulți dintre noi încât să poată încerca - cu toate șansele de succes - o schimbare completă a existenței lor.

Așa că în loc să vă risipiți în regrete sterile, luați hotărârea să efectuați mai departe și în cele mai bune condiții munca respectivă, acordându-i rolul de *exercițiu pentru stăpânirea de sine*. Faceți un efort ca în momentele în care munciți efectiv, să vă desprindeți gândurile de specificul muncii depuse, iar în momentele de odihnă, folosiți-vă facultățile intelectuale pentru a examina posibilitățile prin care se poate crea situația pe care o doriți și cum puteți dobândi cunoștințele necesare. Evaluați timpul necesar pentru a reuși această schimbare, creați un plan de ansamblu divizat în mai multe etape, asociind fiecareia dintre ele un obiectiv distinct și porniți la concretizarea planului dumneavoastră cu calm și fermitate.

Inevitabilele obstacole ce vor apărea trebuie să fie examinate cu atenție, estimate la adevărata lor valoare, analizate rând pe rând în momentele apariției lor și apoi eliminate.

Dacă considerați dificultățile întâmpinate în realizarea planului dumneavoastră drept un zid de netrecut, atunci înseamnă că vă autosugestionați teama. **Mai înainte de a vă gândi la obstacole, amintiți-vă că doriți din tot sufletul să reușiți și refuzați să luați în considerație eșecul.** Așa că în loc să vă disipați forțele, ocupați-vă de anihilarea primei dificultăți întâmpinate, acordați atenție celei de-a doua și concentrați-vă întreaga energie asupra eforturilor depuse în prezent. Pentru a vă ușura acest prim pas, vă sugerăm să vă gândiți că întreaga dumneavoastră avere depinde de înlăturarea primului obstacol întâmpinat. Așa că nu veți permite în nici un chip ca acesta să vă priveze de bunurile pe care le aveți, și în consecință îl veți privi cu alți ochi.

Adoptând o astfel de strategie, fiecare victorie vă va spori încrederea astfel încât va sosi un moment în care simpla apariție a unei dificultăți nu numai că nu vă va mai tulbura ci veți porni la

înlăturarea ei în mod automat, încercând și o satisfacție de care vă veți simți privat dacă ea nu ar fi apărut.

4. Câteva considerente indispensabile

Prima caracteristică a voinței, sursa din care aceasta se alimentează, este **energia**, iar a doua este **distribuția energiei**, prin care se înțelege repartiția ei calmă și judicioasă, fără consum inutil, fără restricții în efortul deliberat, în permanență calm, măsurat și uniform. Ținând cont de aceste considerente, se poate afirma că mărirea intensității energetice se realizează prin:

- adoptarea regulilor indicate anterior, pentru acumularea energiei nervoase;
- antrenament;
- constatarea rezultatelor fructuoase ce se obțin.

Obișnuința de a reprima sentimentele expansive și de a examina cu discernământ oportunitatea fiecărei decizii, va permite astfel anihilarea și reținerea permanentă a impulsivității în viața de zi cu zi.

În momentul în care au fost desemnate liniile directoare ale planului general de modificare a destinului și când au fost determinate cu suficientă precizie obiectivele specifice fiecărei etape componente - fără a pierde din vedere scopul final - este indicat să se acorde întreaga atenție doar pentru ceea ce a fost prevăzut în cadrul primei etape. Dimineața, la trezire, după cele câteva minute de aclimatizare cu noua zi, este indicat să se facă un bilanț scurt, adică să se mediteze asupra problemelor ce urmează a fi rezolvate, ținând seama de etapa unde s-a ajuns. Apoi, se va acorda atenție obligațiilor din acea zi, recomandarea noastră fiind ca acestea să vi le reprezentați ca într-un fel de „cinematograf mental”, adică imaginându-vă tot ceea ce se va întâmpla în următoarele douăzeci și patru de ore, fiind chiar dumneavoastră în rolul principal, acționând conform celor mai judicioase directive,

dominând situațiile în care se poate greși, reușind să treceți de fiecare obstacol, obținând pasivitatea unora și concursul altora, etc.

Astfel, o zi de lucru poate apărea atrăgătoare și fecundă dacă ne-o închipuim ca pe o piatră care adăugată altora seamănătoare, face să înainteze edificiul pe care ni l-am propus să-l construim.

Orice meditație inițială asupra planului zilnic nu vă poate lua mai mult decât zece minute, însă important este să nu neglijați acest lucru în favoarea unei treziri târzii, sau a unei fantezii a imaginației, care întotdeauna la trezirea din lumea viselor poate juca feste.

Pentru cine a luat hotărârea de a-și dezvolta puterea personală și de a acționa asupra forțelor oarbe - dar docile - ale destinului, diferitele etape ale unei zile constituie tot atâtea ocazii de stimulare a facultăților. În timp ce vă îmbrăcați, obișnuiți-vă să folosiți gesturi precise, suple și rapide, încercând să terminați într-un timp cât mai scurt, fără a neglija însă nici un detaliu. Începeți munca dumneavoastră specifică cu fermitate și metodic, iar dacă se ivesc ocazii în care vă puteți controla reacțiile, nu le scăpați și acționați așa cum ați învățat. În relațiile pe care le aveți cu cei din jurul dumneavoastră, clienți, colegi, sau superiori, folosiți-vă privirea fixă și concentrată, modul de a vorbi ferm, și principiile de convingere, adoptând cuvintele potrivite și combinându-le corect, fără prelungiri inutile.

Iar dacă apare vreun obstacol sau vreo dificultate, concentrați-vă fără ca acest lucru să dăuneze expresiei dumneavoastră de calm, decideți-vă cum trebuie să procedați pentru a anihila piedica ivită și puneți în practică hotărârea luată. Dacă se întâmplă ca voința dumneavoastră să fie ținta unor solicitări simultane, repartizați-le mental în ordinea în care v-ar fi convenabil să acționați - ceea ce nu împiedică să realizați mai multe lucruri deodată sau într-un timp foarte scurt - și cu același calm treceți la îndeplinirea primei solicitări, iar după rezolvarea ei, treceți la următoarea.

Sylvain Roudès¹⁵ a determinat în câteva rânduri, calitățile specifice unei activități:

„Examinați pe toate părțile munca pe care o aveți de făcut. Nu încercați să-i diminuați dificultățile și vedeți dacă le puteți învinge... . De fiecare dată ce începeți munca respectivă, gândiți-vă doar la activitatea pe care trebuie s-o desfășurați iar în mintea dumneavoastră să nu existe decât acest lucru, care să vă fie unica preocupare. Creierul comandă mușchii, iar dacă aveți mai multe idei în minte, energia nervoasă se va risipi în mai multe direcții în același timp, în loc să se concentreze asupra a ceea ce face Toate componentele muncii dumneavoastră trebuie să pară la fel de interesante și tuturor trebuie să le acordați atenție în mod egal... .

Nici o sarcină nu trebuie considerată inferioară, iar cea mai neînsemnată muncă necesită și ea o parte de atenție, care nu trebuie neglijată. Dacă prima muncă care a fost efectuată a fost bine înțeleasă, cea care va urma va fi cu atât mai bine înțeleasă de spirit și de mâna deja antrenată prin observația și execuția anterioară. Și tot așa, munca de mâine va beneficia de experiența dobândită în ajun”.

Insistăm pe faptul că pentru a ține seama de toate aceste principii excelente, este necesară o rezervă indispensabilă de energie. Așa încât în momentul în care plictiseala, oboseala, ideile perturbatoare venite din mediul exterior tind să ne devieze de la linia sau conduita normală de lucru, o reminiscență voluntară a directivelor noastre reanimează instantaneu atitudinea noastră mentală, cu condiția ca acțiunea sa reflexă să găsească în noi rezerva energetică necesară.

Una dintre principalele cauze ale risipirii forțelor organismului uman constă în luarea în considerație a altor factori decât cei al căror sediu este chiar organismul respectiv. Este extrem de

¹⁵ L'Homme qui réussit.

important ca fiecare dintre noi trebuie nu numai să-și alimenteze „încrederea în el însuși” dar să se și obișnuiască să **nu se bizuie decât pe el însuși**.

„În prezent trăim, spune Sylvain Roudès, într-o epocă guvernată de legea pietrei. O producție excesivă obligă minele, uzinele și pământul să retribue prost un efort excesiv, să depășească limita impusă de natură mașinii umane, să violeze în numele necesității regulile indispensabile atât pentru conservarea, cât și pentru perfecționarea sa. Atâta timp cât omul va fi dușmanul omului, și atâta timp cât va exista o diviziune ce favorizează apetitul monstruos al unora în detrimentul altora, atâta timp cât dreptul la fericire și la o viață bună al acelor ce sunt demni de așa ceva nu va fi înscris cu litere de neșters în primele rânduri ale codurilor de legi, atâta timp cât clasele sociale nu se vor contopi într-o unanimitate fraternă, atâta timp cât Forța - și nu Rațiunea - este regina lumii, starea actuală de lucruri va continua să persiste. Pentru această situație dezolantă este eficient un unic remediu: educația individuală exersată de fiecare asupra sa, asupra propriului caracter și asupra propriilor acte”.

Din cele spuse mai sus, se poate vedea așadar că trebuie să ne bazăm doar pe noi înșine, să ne perfecționăm aptitudinile, facultățile, să ne sporim energia, să ne exersăm voința și ținând seama de perturbațiile aduse de mediul exterior, să nu pierdem vremea cu reproșuri aduse nedreptății sociale, lăcomiei exploatatorilor sau guvernanților, sau caracterului celor de care ne-am putea plânga. Să nu ne lamentăm așadar împotriva soartei, a întâmplărilor nefericite sau a efortului mare pe care suntem obligați să-l depunem în viața de zi cu zi, ci să ne organizăm în cadrul destinului inițial pe care să-l manevrăm metodic pentru a-l transforma.

Așa că în loc să comentăm împrejurările nefavorabile zicând „Dacă asta nu mi s-ar fi întâmplat” sau „Dacă cutare instituție și-ar fi respectat obligațiile față de mine”, ținând seama de faptul că orice frământare sau doleanță irosește energia noastră mentală,

este mai bine să ne întrebăm „Cum aş putea să depăşesc acest eveniment neplăcut?” sau „Cum aş putea face ca un asemenea lucru să nu se mai repete?”

Oamenilor trebuie să li se opună diplomația, iar evenimentelor abilitatea.

Nu toți oamenii au aceeași capacitate de muncă, iar datorită acestui lucru, fiecare dintre noi ar trebui să învețe să-și aprecieze corect capacitatea și intensitatea muncii pe care o poate depune zilnic, fără a-și afecta sănătatea, încercând a se limita în consecință. Cei ce depun un efort peste puterile lor nu reușesc întotdeauna, întrucât o muncă epuizantă conduce la ruina sănătății, pe când un efort regulat și uniform se dovedește mai fecund decât o muncă în asalt alternată cu perioade de inactivitate. Iar dacă succesul scontat necesită într-o anumită perioadă de timp un consum excesiv de energie, atunci soluția este un antrenament progresiv care vă conduce la sporirea randamentului, în acest fel putându-se susține cu siguranță în viitor - timp de săptămâni, luni sau chiar de ani, dacă va fi cazul - acea activitate intensă propusă.

Știința de a se odihni, de a se destinde, de a se disocia de preocupările cotidiene merită o atenție cât se poate de serioasă. Somnul, o problemă pe care am tratat-o deja, nu este suficient pentru a obține rezultatul de relaxare scontat. În cele ce urmează, se va indica cea mai bună metodă de recuperare a forțelor, care este izolarea. În decursul vieții de zi cu zi, ne sunt oferite un mare număr de distracții, a căror alegere contează prea puțin, esențial fiind faptul să ne preocupe în întregime în desfășurarea lor și să nu lase în mintea noastră nici o amintire a subiectelor care ne preocupă.

Oamenii cei mai ocupați, care ocupă în societate roluri importante, acordă zilnic un rol important destinderii fizice și psihice. Cel mai indicat dintre toate aceste mijloace este practicarea unui sport moderat, care necesită concursul acelor facultăți ce nu sunt angrenate în munca depusă zilnic. Cel mai elementar dintre sporturi este mersul pe jos, care reprezintă o

modalitate excelentă de relaxare. Pe lângă mersul pe jos, mai sunt indicate practicarea patinajului, a natației, a canotajului, atât pentru sănătate cât și pentru vigoarea morală.

Participarea la un spectacol ca o altă metodă de relaxare are inconvenientul de a predispune la o multitudine de stări sufletești care fărâmițează atenția și creează o confuzie între real și imaginar. Aceste inconveniente dispar la acele persoane care sunt suficient de stăpâne pe sine și care după ce participă în întregime la emoțiile din timpul spectacolului, își reiau controlul de sine nemaifiind obsedate de reminiscențe prelungite.

Sfatul de a nu te baza decât pe tine însuși devine cu atât mai necesar în ceea ce privește realizarea planurilor, concepția lor și aprecierea ființelor și lucrurilor. Fără a neglija documentarea asupra tuturor surselor posibile, obișnuți-vă să vedeți cu proprii dumneavoastră ochi și să vă formați un raționament independent. Sfaturile și părerile oamenilor experimentați și înțelepți pot într-adevăr să vă ajute, întrucât modalitatea de apreciere chiar și a celor mai neînsemnate ființe trebuie să fie obiectul unui examen imparțial, însă cel din urmă și cel mai bun arbitru în ceea ce vă privește este numai personalitatea *dumneavoastră*. A adera la o opinie doar pentru faptul că este împărtășită de cine știe ce personalitate a timpului, sau că este la modă, a se teme de a devia de la drumurile bătătorite, de la procedurile de rutină, reprezintă tot atâtea piedici în dezvoltarea individualității. Dacă marea masă a oamenilor a suferit în timpul sclavagismului și a opresiunii sociale, aceasta s-a datorat faptului că oamenii nu au învățat să gândească prin ei înșiși, ceea ce poate constitui un avertisment pentru acele persoane ce vor să-și domine destinul. În acest sens, cel mai important lucru este să se elibereze de vanitate, sub toate formele ei, necăutând niciodată aprobarea celor din jur. Încuviințarea propriei judecăți, inspirată din directivele și scopul urmărit, rămâne singurul lucru important. Dificultăților reale ce barează drumul intențiilor noastre le vom opune o atenție permanentă și le vom înlătura fără să ne pese de „ce se va spune”,

de prejudecăți, de obiceiuri, de secte sau de caste, de idiosincraziile familiale sau chiar naționale.

Experiența de zi de zi reprezintă o confruntare între adevăr și eroare. Este posibil ca anumite caractere, în special cele indecise, să evite evenimentele neplăcute și loviturile care le zdruncină echilibrul, însă această evitare va atrage după sine alte lovituri și alte evenimente neplăcute. Cea mai bună soluție o constituie deliberarea independentă, încercarea rezultatelor acestor deliberări și modificarea - după caz - a deciziilor, conform rezultatelor obținute.

5. Șansa și ghinionul

Problema șansei constituie un subiect interesant de studiu și analiză. Fiecare dintre noi cunoaște o mulțime de persoane care parcă sunt favorizate de niște îngeri păzitori invizibili care le asigură succesul și îndepărtează de ele orice consecință neplăcută a vreunei greșeli, pe când alte persoane, mult mai numeroase, se află în permanență sub povara unor decepții, unor nenorociri ce parcă nu se mai termină, unor boli, fiind rănite în permanență în sentimentele lor cele mai nobile și mai înălțătoare. Într-adevăr, aceasta reprezintă o problemă tulburătoare.

Se pare că de multe ori - câteodată chiar din leagăn - o stea luminoasă protejează destinul unora, în timp ce pentru alții nu există decât fatalitatea neagră, tenace, care din umbra nefericitelor creaturi le împinge implacabil până la ultima extremitate a dureroasei cărări a disperării.

După patruzeci și cinci de ani de observații, concluzia amară care se degajă este că există o incoerență aparentă între acei distribuitori intangibili ai destinelor bune și rele.

Oare nu există decât acea aparență a unor cauzalități ce atrage înlănțuirea fatală ce se abate asupra noastră? Atunci când un nefericit își petrece existența sub amprenta moștenirii genetice dobândite, trebuie să ne mărginim la reflecții care să se refere

doar la legea eredității? Atunci când o catastrofă ruinează edificiul ridicat în ani întregi de muncă grea, când lințoliul unei dureri nemărginite este aruncat asupra unei femei în plină tinerețe, transformând-o în văduvă, când copiii sunt încredințați celor mai inimaginabile promiscuități, oare elanul nostru spre cunoaștere va fi limitat de acel accident inițial, mărginindu-ne doar la întrebarea „de ce?” Iar atunci când datorită unei clipe de neatenție se produce ireparabilul, nu căutăm oare un motiv care să ne dea cheia unei asemenea situații?

Ținând seama de cele spuse, vom considera noțiunea de noroc doar în legătură cu cea de voință, întrucât fiecare dintre noi are în el mijloacele ce-i pot permite să se sustragă ipoteticei entități adverse și să determine prin el însuși obținerea acelor favoruri pe care soarta i le-a refuzat până atunci.

Cu toate cercetările făcute, nu am reușit să descoperim nici cea mai mică legătură între șansă și meritul personal, așa cum se înțelege în mod obișnuit, însă experiența a demonstrat că dezvoltarea individualității psihice, așa cum o prezentăm în această carte, va da încetul cu încetul celui ce o practică impresia că se detașează de acel vâl fatal care părea atașat personalității sale. Pe măsură ce voința se întărește, va cântări din ce în ce mai greu în balanța multiplelor cauze ce generează evenimentele. În acel moment, ființa umană va deveni un factor **conștient al propriului destin**, nemaifiind aruncată ca o bărcuță în oceanul vieții, iar judecata va juca rolul unei cârme sigure, menținute de energia unei voințe antrenate.

Partizanii liberului arbitru pretind că omul depinde exclusiv de el însuși. Fataliștii proclamă contrariul, că fiecare este aflat sub influența unei predestinări implacabile. După părerea noastră, această a doua afirmație este adevărată în parte, cu precizarea că din momentul în care se realizează conștientizarea și se luptă împotriva elementelor potrivnice, soarta se va modifica în măsura în care sunt depuse eforturi în această direcție. Într-adevăr, nimeni nu poate nega faptul că antrenamentul voinței permite:

- ameliorarea sănătății fizice, creșterea rezistenței organismului și acționarea asupra funcțiilor prin autosugestie

- regularizarea unor trăsături psihice, cum ar fi impresiönabilitatea, emotivitatea, sentimentalismul, impulsivitatea, imaginația, memoria și alte manifestări subconștiente, și plasarea lor sub guvernarea rațiunii.

- putința de a anula, dacă este cazul, influența altora (considerați ca individualități) asupra propriului Eu, a mediului ambiant, a colectivului de muncă, în scopul de a conserva întreaga libertate și gândire a acțiunilor proprii.

- exercitarea asupra celor din jurul său a unei influențe care îi predispune pe aceștia să acționeze în favoarea noastră de o asemenea manieră încât se poate obține maximul de considerație și de valorificare a facultăților, aptitudinilor și a competenței personale.

- știința de a inspira celor din jur sentimentele și ideile susceptibile în orientarea acestora în direcții utile propriului scop.

- reunirea maximului de elemente de succes și de rezistență la obstacole

- efectuarea unui progres continuu, creșterea ariei și vigoriei facultăților, anvergurii inteligenței și a mijloacelor de acțiune.

De altminteri, pentru marea majoritate dintre noi, șansa și ghinionul se manifestă în decursul existenței într-o manieră aproape echivalentă și de îndată ce intervine efortul personal, tenace și de preferat continuu, balanța nu va întârzia să se încline de partea cea bună.

6. Încercările, adversitatea, nenorocirea

În fața adversităților soartei, există două atitudini caracterizate amândouă prin fatalism: rezistența pasivă și revolta oarbă, care paralizează acțiunea voinței. Chiar și existența celor mai favorizați

ai soartei le rezervă acestora clipe de tulburare, iar cei cărora viața nu le-a oferit momente grele, sunt cu adevărat rari.

În prezența oricărei întâmplări neplăcute, cel mai important lucru este păstrarea calmului, concentrarea și examinarea situației așa cum este, fără a-i exagera sau diminua importanța. Dezvoltarea psihicului evită întotdeauna un mare număr de vicisitudini, iar convingerea noastră este că într-o oarecare măsură le și previne. În momentul în care acestea se produc, luciditatea spiritului, corectitudinea judecății și „spiritul de luptă” reduc la minimum efectele negative, eliminând sistematic cauzele.

Asemenea unui general pe câmpul de bătaie care este în fiecare clipă atent la desfășurarea luptei, gata de a replica - conform științei sale strategice - avantajelor momentane ale inamicului, tot așa, fiecare dintre noi în momentele de pericol trebuie să-și mobilizeze facultățile, să manevreze cu abilitate, să se implice cu trup și suflet în efortul depus, să nu accepte niciodată înfrângerea definitivă, să primească insuccesul temporar cu zâmbetul pe buze, să nu piardă niciodată din vedere faptul că poate reacționa și că în jocul forțelor favorabile și potrivnice, el reprezintă un element important.

Există bineînțelese și nefericiri ireparabile, în care doar o atitudine preventivă poate face față. Delăsarea, indiferența, ignoranța și slăbiciunea morală sunt tot atâția dușmani care pot favoriza astfel de evenimente.

Obiceiul meditației asupra celor întâmplate în ajun (recomandat în capitolul anterior) poate fi considerat drept o măsură de vigilență, întrucât, în timp ce se efectuează, spiritul este ținta unor multitudini de idei, de reflecții și de reminiscențe, care pot da un fel de presentiment al pericolelor posibile și în consecință inspirații utile referitoare la modalitatea de a le evita.

Astfel, punând la lucru inteligența și voința și acționând în consecință, este posibil să se depășească dificultățile întâlnite, cu

atât mai rapid, cu cât se stăpânește tehnica canalizării energiei mentale într-un anumit punct pe o anumită perioadă de timp.

Cel ce va suporta cu pasivitate loviturile soartei, cel ce nu este animat de speranța și intenția fermă de a trăi zile mai bune, într-un cuvânt, cel ce se abandonează în mâinile destinului, nu-și va putea modifica soarta. Nu trebuie confundat calmul cu indiferența sau cu plictiseala. Aceasta din urmă se poate insinua câteodată - câteva ore sau câteva zile - și în spiritul celor mai întreprinzătoare caractere, însă aceste persoane sunt capabile să o înlăture rapid. Sub masca unei impasibilități exterioare și în consecință, a unui calm activ, o voință care se manifestă în mod continuu, izvorâtă din cele mai adânci unghere ale conștiinței, trebuie să anime individul care luptă împotriva împrejurărilor potrivnice.

La polul opus al celor prezentate se află graba febrilă, care nu înseamnă neapărat o activitate. Nu servește la nimic să strângi pumnii, să-ți contracti mușchii, să te agiți, să-ți risipești energia în mai multe direcții în același timp, sau să cedezi reacțiilor nervoase. Cu cât cazul este mai grav, cu atât mai importantă este păstrarea calmului și apelul la rațiune.

Așa că în loc să vă temeți de posibilele situații supărătoare ce pot apărea, imaginați-vă cât de satisfăcut veți fi în momentul în care veți fi în posesia unei voințe solide, dublate de o impasibilitate imperturbabilă. Adăugați acest deziderat celorlalte din care se inspiră elanul dumneavoastră zilnic, pentru a persevera pe calea energetică.

7. Concepție idealistă, punere în practică realistă

„Țintiți sus, recomandă Andrew Carnegie tinerilor funcționari dornici să se realizeze. Și apoi adaugă: Nu prețuiesc câtuși de puțin pe tânărul care nu se vede deja asociat sau șeful unui important serviciu. Nu vă mulțumiți nici măcar o singură clipă cu faptul că sunteți funcționar principal, șeful sau administratorul general al unei întreprinderi, oricât ar fi aceasta de importantă.

Fiecare dintre voi să-și spună că locul lui este în vârful piramidei. În visele voastre fiți rege. Doriți-vă să atingeți acest obiectiv printr-o reputație fără pată și nu doriți nimic altceva care v-ar putea distra atenția”.

Într-adevăr, în elaborarea planului existențial general, fiecare trebuie să năzuiască spre vârf, ceea ce este indispensabil pentru a atinge culmile. Însă pentru acesta nu este suficientă o reverie ruptă de realitate, specifică firilor contemplative în încercarea lor de a se sustrage realului. **Țintiți sus**, dar în același timp fiți conștient de toate aptitudinile ce vă sunt necesare pentru a ajunge la țelul propus. Străduiți-vă să dobândiți toate calificările necesare și să îndepliniți condițiile impuse pentru acest lucru.

Oricine poate ajunge la o situație apreciabilă, cu condiția să nu-și limiteze idealul la acel viitor posibil pe care i-l poate asigura modul său de existență. Efortul, munca și rezistența la tentații, stimulate în permanență de ambiții nobile, se vor putea desfășura astfel cu ajutorul unui sprijin puternic.

Una dintre cele mai sigure calități pentru determinarea avantajoasă a viitorului o constituie știința de a conjuga motivarea mentală a succesului cu un pozitivism riguros în domeniul faptelor. Un vechi proverb spune că trebuie să „mergi cu ochii în ceruri și cu picioarele pe pământ”, cu alte cuvinte, în decursul acțiunilor noastre, să nu pierdem din vedere planul realităților, dar în momentele de meditație în care pregătim realizările viitoare, să ne orientăm spre culmi.

Ambiția nu semnifică neapărat dorința nemăsurată de bogăție sau glorie: studentul în medicină, pasionat de viitoarea sa profesie, se va vedea egalul unui medic celebru, care astăzi îi este profesor; tânărul funcționar dintr-o bancă se va vedea asemenea unui expert și-și va întreține dorința de a ajunge acolo încercând să asimileze cele mai mici detalii din activitatea sa, etc., încât nu există domeniu în care principiul acesta să nu-și găsească aplicarea.

Există persoane - bolnavi sau persoane handicapate - care mai întâi sunt obligate să depășească obstacolul ridicat de o asemenea stare. Dacă vor evita să se lamenteze și vor aplica foarte riguros indicațiile date în primele capitole, vor dobândi în curând acel echilibru total care le lipsea.

Una dintre cele mai mari surse de satisfacție ale ființei umane este de a avea o competență situată deasupra mediei, atât în profesia pe care o exercită, cât și în altă direcție, dacă în acest din urmă caz este favorizată de o stare materială corespunzătoare. În această situație, singura rețetă care permite dobândirea și stăpânirea cunoștințelor necesare și indispensabile, o constituie practica consecventă timp de ani și ani de zile. Dacă se excelează chiar și în cea mai neînsemnată profesie, pe lângă avantajele materiale obținute se dobândește și un fel de „faimă”. Toate persoanele pe care le-am cunoscut și ale căror aptitudini și capacități profesionale erau deasupra mediei, străluceau de optimism și de încredere. Ce poate fi mai de dorit decât această siguranță, valoare și știință aprofundată care permite individului să fie de un maxim folos societății, care îi asigură considerația și-l atrage pe individ spre acea elită unde în general viața este mult mai ușoară.

Dacă există cazuri în care inventatori de geniu mor în mizerie, aceasta se întâmplă numai datorită faptului că le lipsesc unele din acele elemente necesare pentru a se pune în valoare, și în general, simțul realității afacerilor. Șeful unei secții de producție dintr-o ramură oarecare a industriei câștigă în general de zece ori mai mult decât un savant de prima mână. Valoarea primului a ieșit în evidență prin faptul că a știut să se adapteze pe plan utilitar, în timp ce al doilea, absorbit de cercetările sale, și-a refuzat o astfel de adaptare, cu toate că satisfacțiile sale morale inseparabile unei competențe deosebite sunt superioare.

Este esențial ca „țintind sus” să nu se omită nimic, așa încât inventatorul despre care vorbeam ar trebui să fie ambiționat nu numai de descoperirea la care visează, ci și de aspectele luptei și

influenței personale grație cărora va trage profit de pe urma muncii sale.

După cum se vede, cultura psihică și dezvoltarea personalității apar din toate punctele de vedere ca un mijloc și un complement indispensabil oricărei alte educații. Sute și sute de licențiați vegetează în timp ce cunoștințele lor rămân inutilizabile, fără a le aduce nici cea mai mică compensație, numai pentru faptul că sunt lipsiți de acea ardoare revendicativă care deschide ușile, forțează indiferența, decide concursul altor persoane, și dobândește echivalentul a ceea ce se oferă. Avem toată simpatia - și chiar respectul - pentru aceste victime ale modestiei, pe care le cităm cu titlu de exemplu în scopul de a demonstra că însăși valoarea intrinsecă este cea care trebuie să dobândească acele calități care fac valoarea meritului și conduc la ocuparea prin luptă a locului îndreptățit.

8. Egotismul și altruismul

În timp ce *egoismul* reprezintă nerecunoașterea implacabilă a drepturilor cuiva, de fiecare dată când se pune problema de a satisface o cerere, *egotismul* reprezintă o stare de suflet caracterizată prin hotărârea de a-și extinde personalitatea. Egoismul presupune întotdeauna o anumită slăbiciune psihică, pe când egotismul dimpotrivă, reprezintă o forță. Dacă sunteți hotărât să nu vi se impună nimic din partea altor persoane, idei sau fapte care ar contraveni sănătății, aptitudinilor, succesului sau propriei influențe personale, sunteți o fire egotistă, pe când dacă doriți să beneficiați de avantajele obținute în detrimentul semenilor dumneavoastră, sunteți o fire egoistă.

Este demn de remarcat faptul că nimeni nu este în stare să reușească prin propriile forțe dacă nu și-a concentrat atenția asupra sa și asupra țelului vizat.

„Nimeni nu l-a putut abate de la drumul său, spunea Roudès, nici o critică nu l-a putut înfrânge. Depășind obstacolele prin

îndemânare sau prin intermediul banilor, fără să se uite în altă parte decât la drumul pe care îl avea de urmat, surd la orice sentimentalism, a mers fără oprire cu un pas sigur și voluntar spre victoria dorită și spre starea de superioritate la care năzuia ambiția sa”.

Rândurile de mai sus nu presupun neapărat că respectiva persoană a eliminat din ea orice urmă de sensibilitate, ci doar că în loc să și-o irosească, și-a rezervat-o pentru momentul oportun.

Egotismul nu suprimă sentimentul de altruism, așa cum s-ar părea, ci îl reglementează. Adeptul voinței își va impune cu plăcere un efort suplimentar pentru a veni în ajutorul cuiva, însă va refuza să i se impună un comportament de natură să-i dăuneze propriei activități.

Se știe faptul că fiecare dintre noi nu dă decât în măsura în care are de dat. Din punct de vedere moral, cel a cărui energie integrală se află direcționată pentru susținerea propriului curaj și conservarea calmului în fața dificultăților, trebuie să se disocieze de compania celor slabi și deprimati și să-și caute un mediu caracterizat de oameni puternici, îndrăzneți, cu caractere remarcabile. Altminteri, este posibil ca în curând, chiar el însuși să încerce o stare de depresiune care ar putea genera descurajarea. Din punct de vedere material, ar trebui ca măsura prin care fiecare individ poate fi util celorlalți să fie anticipată, satisfăcută, dar niciodată depășită.

9. Echitatea

Există un criteriu foarte simplu pentru a aprecia justa măsură în ceea ce privește egotismul și altruismul și anume încercarea de a acționa așa cum ar fi de preferat pentru toți cei din jur să acționeze, fie în cazul general, fie într-o situație anume. În acest sens, este cât se poate de clar că dacă toți membrii unei națiuni ar fi conduși de ideea că dezvoltarea personală ar permite fiecăruia dintre ei un maximum de echilibru, de utilitate, de activitate și de

productivitate, atunci națiunea respectivă ar fi caracterizată de un procentaj din ce în ce mai scăzut de bolnavi, de mortalitate, de șomaj, de delikte, etc. Rezultă așadar că nimic nu poate fi mai echitabil decât o dezvoltare individuală.

În prezența unei mâhniri, este mai important a se găsi soluția pentru eliminarea cauzei respective de mâhnire, decât de a încerca o sustragere din fața evenimentului încercând obținerea ușurării imediate (dar care, de cele mai multe ori, se dovedește de scurtă durată). **Iubirea aproapelui ca pe sine însuși și adoptarea unui mod de comportament față de cei din jur, așa cum v-ar plăcea ca cineva să se poarte cu dumneavoastră, reprezintă definiția echității.**

Altruismul își obține eficiența maximă din egotism. Persoanele indecise, ezitante și slabe, nu vor fi niciodată de ajutor nimănui, pe când dimpotrivă, persoanele cu caractere puternice, care își urmează neîncetat drumul spre noi progrese, spre dobândirea unor avantaje materiale tot mai considerabile, sunt constrânse să răspândească în jurul lor tot felul de acte de binefacere. Pentru a fi fericit, nu este suficient doar să primești mai mult sau mai puțin, ci este indispensabil să și dai, să ajuți și să elimini cauzele de dezacord care influențează acțiunea noastră.

Cucerirea unei deschideri mentale din ce în ce mai largi, care reprezintă de altfel un mijloc de dezvoltare indicat în cartea de față, contribuie la eliminarea meschinăriei, josniciei și arbitrarului, întrucât rigoarea morală se naște dintr-un echilibru psihic.

CAPITOLUL V

Marile surse de energie

1. Practica izolării

Această practică, cât și cele ce urmează a fi descrise, sunt unanim recomandate de toți specialiștii. Ne vom limita doar să a le descriem, fără a face nici un comentariu tehnic, menționând doar că pot fi încercate de oricine, de la bun început, dar că pentru a obține efectul maxim, este indispensabilă respectarea principalelor reguli deja enunțate.

Marea majoritate a oamenilor foarte activi au înțeles necesitatea unei izolări periodice. În acest sens este edificator exodul de la sfârșit de săptămână, în care toți cei ce-și pot părăsi locul de muncă se retrag două zile în mijlocul naturii, într-un loc liniștit și calm, departe de orice agitație și unde nimic nu le mai poate aminti de grijile profesionale.

În afară de aceste ieșiri de la sfârșit de săptămână, izolarea mai poate fi practică și sub una dintre următoarele forme:

- trezirea dimineața cu o oră mai devreme decât de obicei și efectuarea unei plimbări într-un parc sau pe un drum pustiu;
- efectuarea unei plimbări duminicale de o oră sau două într-o pădure, pentru favorizarea „activării” mentalului nostru;
- efectuarea unei plimbări pe străzi în timpul pauzei de prânz;
- se poate recurge și la o „izolare” mentală (și nu fizică) în mijloacele de transport în comun, în timpul perioadelor de așteptare de orice fel, etc.

Persoanele cu caractere nepăsătoare nu ratează nici una dintre aceste ocazii de izolare, însă din păcate nu sunt capabile ca la momentul oportun să revină la starea inițială. Acesta este și unul

dintre motivele pentru care se specifica mai sus că înainte de a aborda capitolul de față, este necesară dobândirea unei anumite discipline.

2. Relaxarea și destinderea mentală

Izolarea fizică nu implică neapărat și o destindere mentală. Există suficiente persoane cărora schimbarea de mediu sau de activitate nu le aduce această suspendare momentană a gândurilor, excepție făcând doar cei ce adoptă tehnica de repaus descrisă în metoda de față. Dimpotrivă, recurgând la exercițiul descris în cele ce urmează, se poate obține o rărire și apoi o suprimare totală a gândurilor, chiar și într-un mediu zgomotos.

Relaxați-vă mai întâi mușchii, concentrându-vă atenția succesiv asupra picioarelor (care trebuie să fie în contact cu solul), gambelor, pulpelor, spatelui, gâtului și apoi asupra mâinilor. Verificați dacă întreg corpul este destins în întregime, apoi închizând pe jumătate ochii, imaginați-vă conturul corpului, după care exprimați-vă intenția de a „intra în dumneavoastră înșivă”, adică de a întrerupe pe moment orice contact cu exteriorul.

Continuând această tehnică de „interiorizare” pe parcursul a 3-5 minute, nu veți întârzia să simțiți un fel de amorțeală agreabilă, însoțită de o senzație de prospețime ce vă va parcurge mușchii, generând un sentiment de odihnă absolută.

Dirijați-vă apoi atenția asupra gândurilor care vă vin - deja mai puțin tumultuoase - având grijă să nu vă concentrați asupra nici unuia în mod special. Dacă veți respecta recomandarea dată, foarte curând veți dobândi un vid mental și va sosi și acea clipă în care nu vă veți mai gândi la nimic.

Această stare extrem de plăcută-pe care aveți senzația că o puteți întrerupe oricând - odihnește mai bine și mai rapid decât cel mai profund somn, pentru că în timpul somnului, nu sunt suprimate decât o parte a activităților mentale. După oarecare antrenament, veți ajunge ca în câteva secunde să dobândiți

complet starea descrisă de izolare în decursul căreia vă veți recupera forțele cheltuite anterior¹⁶.

Se pare că Napoleon cunoștea procedeul descris mai sus. Câteodată, ofițerii săi îl vedeau retrăgându-se și rămânând nemișcat, de parcă ar fi dormit profund. Cu toate acestea, nu dormea ci se afla într-o stare de veghe; dacă intervenea ceva urgent ce-i întrerupea programul de izolare, reacționa instantaneu, cu o luciditate deplină a spiritului, cum de altminteri se spunea despre vigilența sa că îi rămânea trează zi și noapte. Și cu siguranță că doar datorită unui model de relaxare cu totul special putea surmonta oboseala zdrobitoare a campaniilor sale.

3. Meditația

În cele ce urmează nu este vorba de a clasifica ideile referitoare la țelul vizat, ci de a căuta surse de noi inspirații. După o jumătate de oră de izolare sistematică, în loc de a vă fereca conștiința față de ideile ce o asaltează, trebuie ca în procesul de meditație s-o lăsați deschisă larg înlănțuirii de evenimente, noțiuni și păreri sosite din exterior sau din memorie. Singurul control care trebuie exercitat constă în compararea fiecărei noțiuni apărute, din momentul în care s-a manifestat și pe toată durata existenței ei, cu principiile esențiale pe care le-ați adoptat, încât să puteți în consecință să le eliminați pe acelea care nu sunt corespunzătoare. Este indicat să fie reținute acelea care aruncă o lumină nouă asupra planurilor noastre, care precizează un amănunt, o nuanță, sau oportunitatea unei decizii asupra căreia mai plana o urmă de îndoială, etc.

Meditația își aduce într-adevăr aportul la sporirea rezervei energetice, întrucât transformă veleitățile noastre în hotărâri ferme și permite concentrarea multiplelor impresii și senzații răspândite

¹⁶ A se vedea lucrarea lui Marcel Rouet: **Relaxation psychosomatique** (Editions Dangles).

în subconștientul nostru în fascicule puternice care incită la acțiune.

4. Motivația

În momentele în care voința refuză să se subordoneze gândirii raționale, se va face apel la motivare, care constituie un remediu la orice stare de indecizie. De multe ori ne aflăm în prezența unei tentații puternice a cărei satisfacere ne-ar procura o mulțumire imediată, dar în același timp ar atrage după sine o serie de consecințe nedorite. Într-un asemenea moment este indicată o reprezentare mentală deosebit de precisă atât a ceea ce s-ar putea întâmpla dacă am da curs impulsivității noastre, cât și a motivelor care ar putea determina reprimarea acestei impulsivități de moment.

Fondatorul ordinului Iezuiților, Ignățiu de Loyola, care printre altele a știut să se adapteze cu o inflexibilitate exemplară rigorii monahice, își supunea discipolii tehnicii motivării. Astfel, îi puna să-și închipuie infernul, torturile la care erau supuși cei damnați, și groaza unui astfel de supliciu, pentru ca în momentul în care s-ar fi ivit ocazia unei greșeli cu consecințe ireparabile, imaginile terifiante din subconștientul cavalerilor iezuiți să le revină în memorie, ajutând la reprimarea unui act neconform cu credința lor.

În viața obișnuită de zi cu zi, motivarea reprezintă una dintre metodele care ne poate indica cea mai bună soluție de adoptat în orice situație. Dacă ne reprezentăm sub o formă concretă consecințele logice ale fiecărei acțiuni pe care avem de gând s-o concretizăm, vom putea astfel să paralizăm cea mai mare parte din reacțiile nedorite ce sălășuiesc în noi. Însă pentru a putea profita de această metodă, este de la sine înțeles că un antrenament ce va permite dominarea de sine este absolut necesar.

Același lucru este indicat în situația în care suntem puși în fața unui efort oarecare, caz în care vom vizualiza imaginea mentală a

avantajelor ce vor putea fi oferite de efortul respectiv și a gusta anticipat satisfacția care ne-ar putea fi astfel oferită. După cum vor putea constata cititorii, eficacitatea unei astfel de practici depinde doar de atenția și de timpul acordate.

Ca o recomandare cu caracter general, motivarea rapidă a unei acțiuni susceptibile a fi puse în practică reprezintă un ajutor considerabil în chiar concretizarea respectivei acțiuni. Diferitele elemente componente cu ajutorul cărora se construiește orice plan de acțiune vor fi reprezentate într-o formă tangibilă, cât mai precisă și mai concretă și nu se vor formula într-o manieră abstractă, ceea ce va permite ca evidențierea celei mai bune metode de execuție a planului propus, care va apărea cu claritate și rapiditate în conștiința autorului său.

5. Concentrarea

Cititorii își amintesc de faptul că s-a mai menționat despre necesitatea ca la un anumit moment dat, să nu existe decât un singur subiect asupra căruia să se concentreze gândurile, iar atenția să nu fie concentrată decât asupra unei singure probleme. Pentru a ajunge la o concentrare integrală și intensă a spiritului, există diferite exerciții¹⁷. Pe lângă datele cele mai elementare, deja indicate, vom prezenta în cele ce urmează unele noi, caracterizate printr-o tehnică gradată, grație cărora cel ce dorește practicarea influenței directe a voinței asupra propriului organism, asupra altora și asupra cauzelor secundare ale destinului său, va dobândi cele mai mari avantaje.

- Încercați ca în decursul vieții de zi cu zi, stabilitatea dumneavoastră mentală să nu fie perturbată de manifestările celor din jur sau ale mediului ambiant. După definitivarea fazei de deliberare interioară, nu permiteți ca vreun incident să vă afecteze

¹⁷ A se vedea lucrarea lui Christmas Humphreys: **Concentration et meditation** (Editions Dangles).

linia de conduită pe care ați adoptat-o, cu excepția unor motive obiective. De exemplu, dacă vi se comunică o veste în timp ce sunteți ocupat cu o sarcină precisă, păstrați liniștea și încercați ca atenția dumneavoastră să se abată, în acele momente, de la preocuparea respectivă. Dacă se încearcă a se obține aprobarea dumneavoastră prin orice mijloace, fie ele de natură a vă flata sau de a vă enerva, nu vă lăsați atrași în capcana de a reacționa, rămâneți calm, flegmatic, nu discutați în contradictoriu și nu dați nici o explicație atitudinii dumneavoastră. De asemenea, nu vă manifestați nici nerăbdarea și nici nemulțumirea. Prima dumneavoastră intenție să fie aceea de a rezista unei acțiuni ce vă perturbă gândurile, așa că neglijați reacțiile pe care atitudinea dumneavoastră le-ar putea provoca și nu faceți nimic care ar putea alimenta aceste reacții.

- Într-o poziție confortabilă, cu corpul destins, închideți ochii și imaginați-vă forma grafică a cifrei 1. După ce ați reușit să obțineți o imagine precisă a acestei cifre, treceți la cifra 2 și continuați așa până la cifra 9 inclusiv. După ce ați căpătat un antrenament suficient, continuați cu seria de cifre de la 10 la 99, apoi de la 100 la 999. Deși la început acest exercițiu pare obositor, el dezvoltă elasticitatea spiritului, atenția și voința.

- Alegeți un obiect cu o formă simplă, dar oarecum specială, cum ar fi de exemplu un flacon de parfum. Așezați-l în fața dumneavoastră la o distanță de un metru și reluând poziția anterioară de relaxare, începeți să analizați atent obiectul respectiv. Din când în când închideți ochii și încercați să vizualizați obiectul, creându-vă în minte o imagine care să semene cât mai fidel cu cea a obiectului real. Continuați să comparați cele două imagini, pe cea reală și pe cea fictivă, până când acesta din urmă va căpăta un contur perfect, fără nici o urmă de nebulozitate. În sfârșit, după ce ați reușit acest lucru, încercați să păstrați cât mai mult timp în memorie imaginea intactă a obiectului respectiv, iar dacă aceasta redevine imprecisă, reconstituiți-o.

- Luați în fiecare mână câte un creion și încercați să desenați simultan un cerc și un pătrat.

- Bazându-vă pe o fotografie sau pe amintirile dumneavoastră, construiți trăsătură cu trăsătură, portretul unei persoane. Dacă este vorba despre cineva cu care aveți un contact frecvent, ajunge să închideți ochii pentru ca portretul persoanei respective să se și realizeze cu fidelitate. Încercați să vă imaginați cu precizie figura subiectului, ca și cum v-ați putea folosi de această reprezentare fictivă pentru a executa un desen și nu vă lăsați indus în eroare de impresia generală ce se degajă din fizionomie. Nu vă așteptați să reușiți de la bun început și repetați de mai multe ori exercițiul pentru a ajunge să-l stăpâniți.

- După ce ați căpătat deprinderea concentrării mentale asupra obiectelor izolate, puteți trece la imagini mai complexe. Astfel de modele pot fi reprezentate de biroul sau dormitorul dumneavoastră, cu toate elementele componente. Imaginați-vă că vă aflați în pragul respectivei camere privind spre interior și încercați să vă reprezentați mental fiecare lucru ce se află în interior, începând dinspre stânga spre dreapta. Iar la sfârșit, realizați o imagine de ansamblu, pe care încercați să o păstrați în memorie 15-20 de minute.

- În metrou, pe stradă sau la un spectacol, fixați-vă privirea în ceafa unei persoane, cu dorința intensă de a vedea respectiva persoană întorcându-se spre dumneavoastră. Nu repetați mereu „Vreau să privească în urmă, vreau să privească în urmă”, ci afirmați această voință sub o formă concretă și animată. Închipuiți-vă sub forma unei vizualizări mentale că subiectul asupra căruia v-ați fixat atenția resimte o nevoie imperioasă de a-și întoarce privirea în urmă, iar acest lucru se va întâmpla în foarte scurt timp, realizându-se astfel ceea ce dumneavoastră ați „văzut” foarte clar, înainte să se fi întâmplat în realitate. În general, pentru a ajunge la acest rezultat sunt necesare de la două la cinci minute.

Și chiar dacă nu veți ajunge la rezultatul scontat, cel care va practica exercițiul propus îi va simți totuși efectul din plin.

6. Autosugestia

Autosugestia constă în repetarea mentală a unei afirmații în scopul de a o implanta ferm în minte, cu scopul de a ajunge să domine tendințele dumneavoastră de acțiune. Încă de la începutul cercetărilor făcute asupra hipnotismului, mai mulți practicieni au fost frapați de faptul că sugestia indusă unui subiect exercita asupra acestuia o influență cât se poate de profundă, chiar și în stare de veghe. Printre factorii care intră în joc în producerea fenomenului de hipnoză se află și așteptarea încrezătoare, cu alte cuvinte ideea fixă a subiectului care se așteaptă să adoarmă. Acest element este el însuși suficient pentru a aduce în starea de somn hipnotic o anumită categorie de persoane, printre care se află cele cu o fire foarte sensibilă. În ședințele de hipnotism, sunt frecvente cazurile în care se întâmplă chiar ca și unii dintre spectatori să adoarmă, doar privind la gesturile pe care hipnotizatorul le face în fața subiectului. Acest lucru se datorează existenței în respectivii spectatori a unei reprezentări mentale intense a stărilor simțite de subiect, ceea ce le provoacă efecte analoage cu ale acestuia.

Pe de altă parte, fiecare dintre noi cunoaște faptul că în momentul în care câmpul conștiinței este absorbit de o idee unică, aceasta exercită o influență considerabilă asupra individului respectiv. În capitolul următor se va vedea că această influență acționează profund asupra organismului, putând aduce fie perturbări importante, fie vindecări ale diferitelor boli.

Așadar, după dobândirea unei anumite facultăți de concentrare, autosugestia va aduce servicii dintre cele mai importante.

Cea mai simplă modalitate de autosugestie, dar și cea mai puțin eficientă, constă în **repetarea mecanică a unei fraze**, ca de exemplu cele recomandate în decursul primului capitol. La începutul antrenamentului de dezvoltare a voinței, aportul adus de această modalitate de autosugestie este cât se poate de prețios, iar

faptul că nu necesită o atenție deosebită, o aduce la îndemâna tuturor.

Însă, pentru a asigura rezultate profunde și rapide, este necesar ca autosugestia să se realizeze sub formă de **imagini**. De exemplu, pentru a dezvolta o calitate oarecare, după ce în prealabil s-a definit concret calitatea respectivă și rezultatele pozitive ce vor putea fi obținute, se va imagina această calitate ca fiind deja dobândită și manifestându-se în consecință. Așadar, nu este indicat să repetați verbal sau mental „Am voință” sau „Am memorie”, ci să încercați să trăiți prin intermediul imaginației diferitele împrejurări în care se pot manifesta în mod concret voința sau memoria obținute.

În situația în care este necesară combaterea unui defect anume, este indicat a se motiva pentru început consecințele, și apoi avantajele care vor putea fi obținute. Apoi, ca și în cazul anterior, se vor reprezenta mental diferitele scene ale vieții reale, iar ocaziile în care suntem victimele defectului în cauză vor putea fi evocate în cel mai concret mod cu putință. De fiecare dată este necesar să ne vedem dominându-ne reacțiile sau tentațiile și să ne reprezentăm satisfacția acestei victorii.

Autosugestia operează cel mai eficace în momentele ce urmează imediat după adormire. Chiar și persoanele străine de tehnicile educației psihice cunosc procedeul prin care se poate determina trezirea la o oră impusă. Astfel, înainte de a adormi, spiritul va fi concentrat asupra motivului pentru care trezirea se face la ora respectivă, ceea ce va fi suficient, putând însă atrage după sine un somn agitat.

Așadar este indicat ca în loc să vă gândiți la posibilitatea de a pierde trenul sau de a rata o întâlnire, să vă reprezentați mediul ambiant așa cum va arăta în momentul în care vă veți trezi, cu zgomotele pe care le veți auzi de afară, într-un cuvânt imaginându-vă trezirea în toate detaliile ei și însoțind-o cu activitatea pe care urmează să o realizați. Iar în momentul în care

simțiți că începeți să ațipiți, repetați-vă de mai multe ori că rezultatul dorit nu va întârzia să se producă.

Există autosugestii constante, care au un puternic efect reconfortant. Sentimentul de satisfacție fizică rezultat din respectarea regulilor de igienă naturală tinde să întărească optimismul, încrederea în sine, calmul și energia, și ajută la menținerea organismului în acele dispoziții mentale pline de speranțe și de mulțumire, conferind spiritului posesia unor idei-forță, cum ar fi de exemplu:

- Voi ajunge să domin toate dificultățile ...
- Sunt hotărât să reușesc ...
- Am tot ceea ce-mi este necesar pentru a putea evolua corespunzător în împrejurările actuale ...
- Mă aflu pe calea succesului ...
- Zi de zi, forțele mele sporesc, asimilarea este mai rapidă și mai precisă, iar voința mea tot mai puternică ...

Cuvintele de mai sus nu reprezintă cine știe ce, datorită faptului că în mintea fiecărui individ gândurile respective se formulează în mod diferit. Este deci necesar ca întreaga rațiune să participe la formularea acestor sugestii pe care să vi le reamintiți al nevoie.

Câteodată, autosugestia se armonizează cel mai bine cu personalitatea individului sub o formă mai puțin direct afirmativă, în special la persoanele timide, ezitante sau deprimare. Aceștia din urmă sunt neîncrezători cu privire la eficiența metodei de autosugestie, iar cei care ne-au relatat modul în care s-a derulat practica metodei de antrenament autosugestiv, au mărturisit că o voce interioară, cea a îndoielii, afirma că: „Ești prea mic, ai o voință prea slabă, nu vei reuși, lucru ăsta nu are nici un efect asupra ta ...”. În asemenea situații, soluția este de a proceda treptat, de exemplu înlocuind afirmația „Sunt calm” cu exprimarea „Pe zi ce trece mă simt mai puțin agitat, mă voi

enerva din ce în ce mai puțin și în curând voi deveni complet calm”.

La fel, pentru a combate prin autosugestie o obișnuință inveterată, se recomandă o practică gradată. Se va începe printr-o reprezentare mentală, în care nevoia de satisfacere a respectivei obișnuințe va fi imaginată ca fiind mai redusă decât până în prezent, și se va accepta ideea că simpla manifestare a nevoii va genera începutul unui sentiment de dezgust. Strategia propusă va continua zi de zi, diminuându-se accentul pus pe nevoia de satisfacere și sporindu-l pe cel referitor la sentimentul de dezgust.

În legătură cu autosugestia, trebuie repetat faptul că cel mai mic efort depus în această privință va lăsa în spirit o urmă adâncă. În domeniul psihicului nu se pierde nimic, așa încât încercarea nereușită de astăzi pregătește în mod energic și victorios reacția de mâine¹⁸.

7. Transformarea forțelor

S-a insistat deja asupra corelării dintre echilibrul fiziologic și dezvoltarea psihică. Cea mai mare parte a psihozelor se ameliorează rapid după câteva săptămâni de dezintoxicare, dar cultura voinței necesită în primul rând cel puțin regularizarea funcțiilor organice. O parte din specialiști merg chiar mai departe, și plecând de la principiul unității forței împrumutat din fizică, pretind că se poate extrage energia mentală din orice sursă de energie fizică:

„După ce subiectul s-a concentrat suficient, spune Turnbull¹⁹, trebuie să stea într-o poziție de drepti și să-și contracteze toți mușchii corpului. Iată-ne așadar în fața unei forțe *create*, dar nu și

¹⁸ A se vedea de același autor: **La puissance de l'autosuggestion** (Editions Dangles).

¹⁹ **Cours de magnétisme personnel.**

folosite. Spiritul subiectului se va îndrepta cu ardoare asupra dorinței ce urmează a fi satisfăcute, iar forța fizică, cu alte cuvinte rigiditatea mușchilor săi, se va transforma în forță mentală”.

În altă ordine de idei, adepții școlilor orientale practică respirația profundă, concentrându-și spiritul pentru a atrage în ei forțele universului și a le încorpora. Aspirând încet, yoghinul își spune în minte „Inspir energiile împrăștiate în atmosferă”. După ce se păstrează câteva secunde aerul inspirat în plămâni, se afirmă în continuare „Păstrez în mine aceste energii”, iar apoi se expiră afirmându-se că: „Dau aerul afară, dar păstrez în totalitate forțele care s-au vehiculat și pe care mi le-am însușit”²⁰.

Peste tot unde se cheltuiește o anumită cantitate de energie, este posibil să se capteze o anumită parte, făcând un simplu efort mental, analog celui făcut pentru a respira, așa după cum afirmă cei inițiați în practicile oculte.

Turnbull²¹ indică metoda de a extrage forța din propriile noastre dorinți, pe care o prezentăm pe scurt în cele ce urmează:

„Dorința sub toate formele ei, este un **curent mental** încărcat cu putere, acea putere pe care o persoană cu capacități magnetice o exercită asupra alteia. Iar când spun **curent mental**, nu mă folosesc doar de o metaforă. În momentul în care cedați unei dorințe, vă irosiți forța și în consecință puterea dumneavoastră de atracție. Forța dorinței se manifestă sub un număr mare de **curenți mentali**, ca de exemplu nerăbdarea, mânia sau vanitatea. Acest din urmă curent este poate cel care provoacă cel mai mare rău dintre toți. Așadar, modalitatea pe care o indicăm a fi urmată este ca de fiecare dată când simțiți o dorință, impuneți-vă să refuzați satisfacerea ei. Iar prin acest efort conștient al voinței, vă veți izola de acea slăbire de care se amintea. Și să nu vă imaginați

²⁰ A se vedea lucrarea lui Thierry Loussouarn: **Initiation au yoga** (Editions Dangles).

²¹ Op. it.

că această atitudine de a vă reprima reacțiile vă va provoca o stare de amorțeală prin care dorința va fi anihilată. Efectul este contrariu: dorințele vor duce la dobândirea unei forțe de zece ori mai mare”.

În afară de anumite fraze cam obscure, se înțelege foarte bine concepția autorului, prin care se postulează principiul conform căruia este benefică acumularea acelor energii a căror cheltuială ar părea inutilă, cu alte cuvinte crearea unei *baterii mentale* (expresie de care se folosește Turnbull), o rezervă din care se poate extrage energia pentru a acționa sau a dori realizarea unei acțiuni.

Orice agent psihic poate fi considerat ca o sursă de tonifiere mentală. Activând și regularizând schimburile hidroterapia, de exemplu, obține o tonificare puternică a nervilor și a creierului. Băile de soare și în primul rând magnetismul fiziologic au o acțiune excelentă în această direcție. Fără îndoială că este necesară întărirea acestor surse, pentru a utiliza stimularea conținută în ele, în eforturile personale de cultură a voinței. Totuși nimeni nu poate substitui antrenamentului propriilor facultăți acțiunea exterioară a agenților fizici sau a influențelor magnetice.

Pentru a încheia, recomandăm curele de naturism care, asigurând contactul direct al corpului gol cu diferite elemente (aer, apă, soare, vânt, etc.) realizează o adevărată regenerare fizică și morală, o reîncărcare energetică profundă.

CAPITOLUL VI

Puterea directă a voinței asupra organismului

1. Voința acționată în timpul hipnozei

Până în ultimul timp²², fiziologii considerau că doar fibrele *striate* din corpul omenesc sunt dependente direct de acțiunea voinței, nu și fibrele *lise*, însă experiențele de hipnoză au demonstrat încă de la început că acea idee fixă indusă prin tehnica sugestiei, influențează -contrariu opiniilor anterioare - orice organ al corpului. Câte se poate de revelatoare în acest sens au fost experimentele de vezicație făcute prin sugestie hipnotică. Iată în cele ce urmează câteva dintre ele, așa cum au fost relatate de către doctorul Grasset²³:

„Doctorul Louis Pregalmini din Intra, în Piémont, după ce a adormit un pacient, i-a sugerat că-i va face o vezicație, însă în loc să-i aplice un plasture vezicant, i-a pus pur și simplu pe rană hârtia pe care îi scrisese rețeta. Vezicația a avut loc, iar rana a supurat pe perioadă de zece până la douăsprezece zile.

Focachon, un farmacist din Charmes, i-a sugerat prin hipnoză unei paciente ce se plângea de dureri în regiunea abdominală superioară, că în zona dureroasă avea să se formeze o bășică asemănătoare celei formate prin arsură. A doua zi, bășica exista în locul indicat. Aceleiași paciente care se plângea altă dată de o nevralgie în zona cervicală dreaptă, i s-a spus același lucru.

²² Înainte de 1950, data ediției definitive a cărții de față.

²³ Docteur Grasset: *L'Hypnotisme et la suggestion*.

obținându-se deasemenea o inflamare a epidermei, asemănătoare unei arsuri.

Doctorii Liébault, Bernheim, Liégeois și Beaunis au reluat împreună cu Focachon experimentele și au constatat că într-o zonă de 4-5 centimetri, epiderma devenise mai groasă și fără viață, având o culoare alb-gălbuie, fiind înconjurată de o zonă colorată în roșu intens, cu o umflătură centrală de aproximativ o jumătate de centimetru.

Bourru și Burot au trasat pe brațul unui pacient adormit cu ajutorul vârfului unui cuțit literele ce formau numele acestuia, fără să vătămeze câtuși de puțin epiderma, pronunțând cuvintele; „În noaptea asta, la ora patru, urmele pe care le-am trasat vor sângera”. Pe brațul paralizat al pacientului²⁴ nu s-a produs nici o sângerare, însă pe brațul valid au apărut în relief contururile literelor colorate în roșu și, în câteva puncte, au apărut chiar și picături de sânge.

Mabille a realizat prin sugestie o serie de hemoragii cutanate, folosindu-se de aceeași tehnică a trasării unor litere pe braț, pulpă și frunte.

La Salpêtrière, Charcot și colaboratorii săi au realizat după cum afirmă Binet și Féré, arsuri frecvente ale epidermei recurgând de asemenea la sugestie”.

Toți hipnotizatorii sunt de acord în privința faptului că sugestia diminuează - sau chiar suprimă definitiv - sensibilitatea. Anestezia hipnotică a fost verificată de foarte mulți specialiști în domeniu, ca de exemplu Broca, Follin, Estaille, Eliotson, Charcot, Dumontpallier, Bérillon, pentru a nu cita decât o parte dintre ei²⁵.

²⁴ Este vorba despre un hemiplegic.

²⁵ Anestezia hipnotică este utilizată astăzi foarte frecvent în numeroase domenii chirurgicale și medicale.

Se poate afirma că și în cea mai superficială stare de hipnoză completă²⁶ se poate obține prin simpla enunțare a unei afirmații insensibilitatea cutanee, iar insensibilitatea unei regiuni întinse a corpului se poate provoca chiar și în stare de veghe.

Mai multe încercări - încununate de succes - au fost realizate la Facultatea din Nancy de către doctorul Beaunis în ceea ce privește influența sugestiei asupra inimii. Astfel, sub efectul simplei afirmații că ritmul cardiac va suferi o diminuare, bătăile inimii pacientului respectiv înregistrate cu ajutorul sfigmografului au variat între 6 și 13 pulsații pe minut.

În aceiași ordine de idei, Marès și Hellich - după cum relatează Grasset în lucrarea sa deja citată-au reușit să realizeze prin sugestie scăderi ale temperaturii corpului de până la 34, 5 grade.

La întrebarea „Cum se produc aceste fenomene?”, răspunsul este unul singur: pe cale vasomotorie. Ideea indusă prin sugestie acționează asupra sistemului nervos, iar această acțiune se exercită până la nivelul ramificațiilor nervoase, în jurul vaselor aparatului circulator. Se cunoaște foarte bine faptul că anumite emoții provoacă înroșirea figurii, în timp ce altele provoacă o paloare momentană. O persoană timidă care pătrunde într-un mediu a cărui importanță este exagerată, resimte instantaneu o reacție al cărui efect contractează canalele vasomotorii ale figurii, determinând un aflux de sânge în epidermă. Senzația de frică acționează în sens invers, provocând o relaxare a canalelor vasomotorii și în consecință un reflux de sânge.

Se poate afirma astfel cu certitudine că ideea sugerată, repetată și menținută îndelung în conștiință, exercită o modificare curativă nu numai în cazul bolilor nervoase, așa cum este convingerea generală, dar și în situația unor boli organice. Toate cazurile patologice, cum sunt tulburările funcționale ale stomacului,

²⁶ *Méthode pratique de magnétisme, hypnotisme, suggestion* (Editions Dangles).

intestinelor, inimii, plămânilor, rinichilor, ficatului și chiar tumorile, au fost tratate prin sugestie, iar numeroasele rezultate pozitive au permis să se afirme că **gândirea acționează asupra organismului**.

Hipnoza pare o stare anormală, în care fenomenologia psihicului este absolut preponderentă celei fizice, însă în cele ce urmează se va vedea că aceiași lege prin care psihicul acționează în mod evident asupra fizicului în stare de somn provocat, se manifestă câteodată și în stare de veghe, cu aceiași intensitate.

2. Efectele profunde ale ideii în stare de veghe

În ceea ce privește psihologia embriologică, se pot cita exemple extrem de concludente, în care o emoție, o idee sau o anumită stare de suflet a mamei, au avut asupra viitorului copil repercusiuni cât se poate de precise, însă ne vom limita doar la acele cazuri de autosugestie ce acționează asupra creierului celui ce o practică.

Războiul a răspândit cunoașterea aceluia mod de disociere momentană a conștiinței soldatului față de sensibilitatea sa fizică. S-a întâmplat des ca purtat de ardoarea luptei, cel care a fost rănit, chiar foarte grav - fapt care în viața obișnuită ar fi declanșat o reacție violentă de durere - să nu realizeze nici faptul că a fost rănit și nici chiar faptul că-i curgea sânge. Se relatează cazul unui soldat care după ce a primit în corp *septesprezece* gloanțe, a continuat să lupte până la sfârșitul bătăliei, după care a declarat că simte o anumită „slăbiciune”, fiind astfel luat de infirmieri și evacuat la un spital, unde a murit la câteva ore de la internare, fără să acuze în mod deosebit dureri.

Iată în cele ce urmează un alt caz deosebit de interesant²⁷:

²⁷ Citat de Duchatel și Warcollier, în lucrarea: **Les Miracles de la volonté**.

„O tânără mamă este ocupată să aranjeze vasele într-un dulap din bucătărie, având ambele mâini ocupate. Copilul ei de câțiva ani scoate capul pe geam, care poate cădea în orice moment peste gâtul său, retezându-l aidoma unei ghilotine.

În acest moment mama se întoarce brusc și întrevede pericolul. Sub influența emoției, mai ales că respectiva femeie era și foarte impresionabilă și nervoasă, sângele ei a avut un influx puternic, formând un cerc eritوماتos de culoare roșiatică în jurul gâtului, exact în locul în care gâtul copilului său ar fi urmat să fie lovit de geam. Iar amprenta respectivă, în primul rând dermografică, a persistat câteva ore, putând fi observată de medicul care a sosit”.

Relatăm încă un caz în care acțiunea ideii a fost cât se poate de rapidă. Subiectul care urma cursurile facultății de anatomie, încerca o senzație de tulburare în regiunile corpului menționate de profesor la curs. La cursul de patologie, simpla enunțare a unor simptome predate, provoca subiectului o stare simptomatică identică cu fiecare dintre bolile respective, pe când descrierea unei operații provoca dureri insuportabile exact în regiunea analizată pentru intervenția chirurgicală.

Se poate spune că este vorba despre anomalii și că un individ sănătos nu prezintă asemenea manifestări. Însă tocmai aceste cazuri excepționale pun în lumină legea reacției „Eului rațional” asupra organismului, lege care rămâne aceeași pentru toți, cu singura diferență că anumite persoane au nevoie de o mai mare activitate psihică decât alții pentru a concretiza o repercusiune fizică precisă. Astfel există indiciile unei puteri latente în organismul fiecăruia dintre noi, putere pe care trebuie s-o dezvoltăm pentru a o exercita eficient prin controlul voinței.

Anumiți adepți orientali cum sunt dervișii, fachirii, sau yoghinii, au împins până la limite extraordinar de întinse puterea asupra lor înșiși. Astfel, ei sunt capabili să suporte focul fără să se ardă, să-și străpungă carnea fără să simtă nici cea mai mică durere, să-și încetinească mișcările din interiorul organismului, să se îngroape pentru mai multe săptămâni după care să revină la

viață, etc. Relatărilor celor ce au vizitat India abundă de asemenea descrieri, iar în zilele noastre acest gen de exemple au început să se răspândească și în Occident.

De asemenea, în Africa există anumiți adepți ai unor practici religioase care au dobândit în urma unor antrenamente îndelungate puterea de a provoca asupra lor înșiși fenomene asemănătoare celor din India. Iată în acest sens câteva dintre relatările lui Duchatel și Warcollier, în lucrarea lor²⁸:

„Penne l-a întrebat pe marabu dacă nu cunoaște vreun secret fizic sau fiziologic, ca de exemplu cel de a rezista focului. Marabuul i-a răspuns afirmativ: imediat și-a pus mâna deasupra flăcării unei lumânări care ardea pe masă, a menținut-o așa câteva minute, după care și-a retras-o, fără să existe vreo urmă de arsură și fără ca marabuul să fi arătat vreo senzație de durere. Bastianini care era de față, a încercat să-l imite pe marabu, dar mâna nu i-a rezistat decât câteva secunde deasupra flăcării, după care și-a retras-o imediat. A doua zi i-a spus lui Penne că mâna încă îl mai durea iar palma îi era inflamată ...

Al doilea șeic se ridică, luă un pumnal, îi introduse vârful în gură, își străpunse obrazul stâng în așa fel încât vârful pumnalului ieși din gură. Nu se ivi nici o picătură de sânge, iar pe figura șeicului nu se văzu nici o expresie de durere. Apoi își mai străpunse și obrazul drept, gâtul și mâinile.

După ce i-am făcut semn, a început să-și extragă cele cinci pumnale, două din obraji, unul din gât și două din brațe, din nou fără să se ivească nici o picătură de sânge și fără să manifeste nici cea mai mică expresie de durere. Doar în brațe s-au putut observa două urme mici, asemănătoare unor echimoze.

Șeicul se retrase apoi în fundul încăperii, își dezgoli abdomenul, luă o sabie și spunând cuvinte de neînțeles, începu să

²⁸ După **Nuova Parola**, din Roma, tradusă de M. C. Vesmes, directorul instituției Annales des sciences psychiques.

se lovească cu tăișul sabiei peste abdomen. I-am cerut să plimbe tăișul sabiei peste piele, apăsând-o, ceea ce a făcut imediat. După ce i-am spus să termine, am examinat tăișul sabiei care era cât se poate de ascuțit. Pe abdomenul șicului nu am descoperit nici o tăietură, ci doar două linii ușor roșietice, ca niște echimoze, sau ca urmele lăsate de o legătură strânsă, cum ar fi de exemplu o sfoară subțire”.

La Londra în anul 1870, mediumul Home, a arătat la o ședință la care a asistat și Sir Russel Wallace, că poate mânui timp îndelungat cărbuni aprinși, fără să rezulte pentru el nici cea mai mică durere și fără să prezinte nici cea mai mică urmă de arsură.

3. Puterile gândirii profunde

Tot ce a fost prezentat până acum pare să facă parte din paranormal, așa încât cititorul este îndreptățit să se întrebe dacă aceste lucruri pot fi utile unui individ normal și lipsit de timpul necesar pentru un asemenea antrenament de durată, încât să aplice cu succes puterea directă a voinței asupra propriului organism. Însă trebuie menționat faptul că persoana zilelor noastre care duce o existență obișnuită, dar care posedă suficiente cunoștințe asupra teoriei psihicului - mai ales dacă a început să-și cultive voința prin metode cum sunt cele prezentate în cartea de față - poate exercita asupra propriului corp o influență terapeutică profundă.

Autovindecarea despre care vom vorbi a fost obținută într-adevăr de o personalitate ilustră din domeniul științelor psihice, Hector Durville, dar acest caz disperat a prezentat o dificultate neobișnuită. Bolnav de uremie, Durville a fost atins în anul 1913 de o pleurezie purulentă, un epifenomen al afecțiunii renale de care suferea. Mai mulți medici au diagnosticat boala și au declarat că este incurabilă. „Tușeam încontinuu, scrie Durville²⁹, și

²⁹ *Thérapeutique psychique* (Editions Perthuis).

scuipam câteodată câte un litru de sânge și materii purulente pe zi, iar toată lumea care mă înconjura aștepta momentul fatal”.

În acea perioadă eram în raporturi zilnice cu Durville, care deja căpătase o mare încredere în forța sa magnetică, și sufeream la gândul de a-l vedea răpit prematur dintre cei vii. Împotriva tuturor așteptărilor, Durville nu a murit. Ne-a anunțat că s-a hotărât să înceapă cura și că se simțea absolut sigur de succes. Fiind o fire puțin comunicativă, nu ne-a relatat pe moment procedeele exacte pe care le folosea, acest lucru făcându-l mai târziu, în broșura citată, din care extragem rândurile următoare:

„Gândul îmi era în permanență ațintit spre vindecare ... Având toată încrederea în rezultatul pe care îl așteptam, practicam pe cât era posibil respirația profundă. În timp ce inspiram, stăteam cu mâinile așezate în dreptul plămânului stâng, spunându-mi în gând sau chiar cu jumătate de glas: „Chem în ajutorul meu toate forțele naturii necesare pentru a mă vindeca”. În timp ce-mi mențineam în piept aerul inspirat, spuneam: „Absorb forțele curative pentru a le adăuga la ale mele”. Iar după ce expiram, spuneam: „Expulzez gazele și produsele de denutriție”. Această operație triplă, repetată o oră întreagă, fie în timpul zilei, fie seara, îmi aducea forțe fizice și morale apreciabile, care erau folosite de organism, având drept consecință ameliorarea stării mele.

Variam metoda aplicată de absorbție energetică autosugestivă în mai multe feluri; câteodată stăteam cu amândouă mâinile așezate în dreptul plămânului bolnav spunându-mi: „Absorb din natură forțele necesare pentru a-mi vindeca plămânul și mi le fixează în plămân, care le va folosi; apoi expulzez produsele de denutriție.

Într-o manieră similară acționez asupra rinichilor, inimii, stomacului sau oricărui alt organ care avea nevoie de întărire, căutând de asemenea să echilibrez organele între ele”.

Spre stupefacția tuturor celor care au fost martorii crizelor acute ale bolnavului, acesta s-a restabilit vizibil, ceea ce a făcut pe medici să declare că a fost un „caz unic în felul său”.

Mai târziu, Durville a terminat cura printr-o acțiune psihică delimitată precis funcției renale:

„Punându-mi palma mâinii stângi în dreptul rinichiului stâng, care era cel mai afectat și palma mâinii drepte în dreptul rinichiului drept și reprezentându-mi organele cât mai bine, mi-am concentrat gândurile de la exterior spre interior, pentru a pătrunde și a satura rinichii. După câteva clipe, păstrându-mi gândirea clară și precisă, îmi spuneam în gând sau cu jumătate de glas: „Pătrund în interiorul rinichiului prin arteră și ies prin vena renală”. Apoi, după ce parcurgeam acest traseu, intram din nou prin nervul care urmărește artera, spunându-mi: „Pătrund prin partea senzitivă a nervului, urmăresc toate ramificațiile nervoase și mă întorc prin partea motrice a nervului. Pătrund dinspre partea concavă a rinichiului în bazinul pe care îl umplu, mă concentrez, și apoi, prin tuburile urifere, pătrund într-o piramidă a lui Malpighi, închipuindu-mi că acțiunea pe care am de gând s-o realizez va comunica cu restul piramidelor”.

Practica descrisă de Durville a fost repetată timp de câteva luni, zi de zi, conducând în cele din urmă la vindecarea lui completă și permițându-i să trăiască până la o vârstă apreciabilă.

În principiu, cunoștințele anatomo-fiziologice necesare pentru a se autotrata într-un asemenea caz se pot afla la îndemâna oricui, chiar dacă inițial nu există decât câteva cunoștințe elementare, însă acestea sunt suficiente pentru a se încerca cu un rezultat cât se poate de eficient metoda de autovindecare cu ajutorul gândirii³⁰.

³⁰ A se vedea lucrarea lui Mantak Chia: **Energie vitale et autoguérison** (Editions Dangles).

4. Acțiunea curativă a gândirii la antici

În Chaldeea, în Persia, în Egipt, la vechii greci sau la romani, se găsesc în relatările referitoare la medicină o serie de practici având ca scop activarea imaginației bolnavilor în scopul vindecării lor. Strabon, Diodor din Sicilia, Jamblique Prosper Alpini, Pausanias și alții au notat invocațiile prin care egiptenii îi implorau pe Isis sau pe Anubis pentru a-și alina suferințele, atestând în același timp faptul că se obțineau efecte pozitive.

La vechii greci și romani, medicina practică în temple se bucura de o încredere universală. Cronicile vremii menționează faptul că după ce bolnavii implorau îndelung zeii protectori ai locurilor să-i ușureze de suferințele provocate de boli, adormeau, iar după ce se trezeau erau complet vindecați.

Această terapie misterioasă s-a perpetuat de la popoarele antichității, ajungând în Evul mediu un apanaj al vrăjitorilor, pentru ca în zilele noastre să se mai practice în anumite locuri sub formă de ritualuri³¹. O explicație rațională a rezultatelor acestor practici a fost încercată pentru prima oară de Charcot în anul 1897³². Încrederea generează o idee fixă, iar concentrarea mentală involuntară, rețetele ocultiștilor, cât și rugăciunile adresate oricăror divinități nu reprezintă altceva decât **efortul voinței îndreptat spre ideea de vindecare**.

În Boston a existat o asociație puternică intitulată *Christian Science*, ai cărei adepți, reușiți în ceremonii inspirate de conceptualismul lor metafizic, adresau Invizibilului un apel pentru ca boala - care conform opiniei lor nu este altceva decât un dezechilibru sau o lipsă de armonie - să dispară „ca umbra dintr-o încăpere în care se trag perdelele și pătrunde lumina”. Membrii asociației amintite practicau numeroase cure, printre care figurau

³¹ A se vedea lucrarea lui Mario Mercier: **Chamanisme et Chamans** (Editions Dangles).

³² **La foi qui guérit.**

și cele specifice cazurilor disperate pe care alte metode medicale clasice nu reușiseră să le vindece³³.

Toate religiile au locurile lor de pelerinaj în care, asemenea templelor antichității, este venerată o zeități invizibilă cu cea mai mare ardoare. Cel mai celebru loc de pelerinaj din Franța se află la Lourdes, în care punerea în scenă are un efect deosebit asupra imaginației bolnavilor, cu atât mai mult cu cât aceștia sunt receptivi la asemenea manifestări. Se pare că într-adevăr, dispoziția sistemului nervos a bolnavilor și nu cea sufletească este importantă, întrucât nu întotdeauna cei mai pioși beneficiază de vindecare.

Dacă imaginația dirijată în mod convenabil acționează asupra unor stări patologice, atunci nu se mai poate pune sub semnul îndoielii că aceeași facultate, orientată de certitudinea experimentelor, ce înlocuiește încrederea oarbă, poate avea o putere considerabilă asupra organismului.

Iar pentru a încheia, se pare că determinantul direct al acestor efecte benefice pe care le-am amintit este imaginea mentală - impusă de o influență exterioară sau concepută deliberat - a stării de sănătate. În cele ce urmează, vom vedea cum din toate aceste considerente expuse până în prezent, se poate construi o metodă practică de autosugestie curativă.

5. Aplicații individuale

Concentrarea mentală nu implică așa cum poate părea la prima vedere o tensiune nervoasă istovitoare; se poate spune chiar că prima condiție necesară a fi împlinită pentru realizarea auto-influențării o constituie starea de calm.

³³ În prezent, există numeroase lucrări care demonstrează virtuțile curative ale „gândirii pozitive”. (A se vedea în special lucrările lui Joseph Murphy).

Indiferent dacă este vorba despre o simplă boală sau un caz mult mai grav, întindeți-vă, relaxați-vă corpul și imaginați-vă că dacă ați fi sănătos, ați simți o stare de bine. Gândiți-vă că vă aflați într-o stare de calm și reprezentați-vă această stare afirmând în același timp cu convingere că chiar dumneavoastră veți fi cel care îi va da naștere. Timp de zece minute, aveți grijă să nu vă mișcați, întrucât imobilitatea are ea însăși un efect salutar, contribuind la calmarea impulsivității intelectuale.

Din momentul în care puteți rămâne imobil un sfert de oră, nu veți mai simți nevoia de a vă mai mișca, iar reprezentarea imaginativă a stării de bine atenuează încetul cu încetul durerea sau starea de suferință și tinde să regularizeze starea febrilă care vă stăpânea până atunci.

Dacă nu aveți cunoștințele fiziologice necesare pentru a vă da seama cu exactitate ceea ce se petrece în organismul dumneavoastră sau pentru a vizualiza organele afectate, mulțumiți-vă să vă gândiți că vă aflați într-o stare de bine satisfăcătoare și apreciabilă. Repetați-vă în permanență acest lucru, nu numai printr-o formulă verbală sau mentală de tipul: „Sentimentul de a mă simți mai bine nu va înceta să se producă” ci mai presus de orice, imaginându-vă ceea ce doriți să resimțiți: atenuarea durerii, starea agreabilă de bine, somnolența, somnul profund, etc.

Dificultatea autosugestiei curative rezidă în rezistența opusă de aflulul ideilor relative suferinței încercate până atunci: inconvenientele ei, întârzierea adusă în munca de zi cu zi, neliniștea provocată, etc. Din acest motiv este necesar a se face apel la rațiune și de a fi convins că cel mai sigur mijloc de a reduce durata timpului pierdut este de a se disocia în modul cel mai rapid cu putință de orice altă noțiune străină dorinței dumneavoastră, prin orientarea corespunzătoare a forțelor interioare care vor facilita și grăbi revenirea la starea normală.

Este indiscutabil că în acest context, respectarea normelor de igienă rămâne absolut indispensabilă, altminteri acțiunea psihică

ce este exercitată asupra Eului va întâlni un element antagonist. Astfel, certitudinea de a fi plasat în cele mai bune condiții dorite pentru a determina o stare de ușurare reprezintă o condiție curativă indispensabilă.

Aproape toți bolnavii resimt o ameliorare a stării lor din clipa în care au primit din partea medicului curant câteva cuvinte de îmbărbătare. Din momentul în care au auzit doctorul pronunțând cuvinte similare cu acestea: „Aveți următoarea boală, iată medicamentele pe care trebuie să le luați, care nu vor întârzia să-și facă efectul și să vă facă să vă restabiliți” sau orice altceva similar, starea lor de anxietate se va atenua. Energia pe care și-au cheltuit-o de-a lungul așteptării angoasate a verdictului medicului va rămâne din acel moment în ei, ceea ce le va produce o revigorare aproape instantanee.

Dirijând gândurile cât se poate mai exact asupra organului bolnav, se pot folosi în propriul avantaj metodele deja recomandate de respirație și de absorbție energetică. Cu calm, fără grabă și fără nici o teamă, inspirați încet imaginându-vă că odată cu aerul absorbiți și forțele răspândite în atmosferă; păstrați aerul inspirat câteva clipe, închipuindu-vă că vă fixați în organism energiile conținute de acesta, după care expirați-l cu convingerea că eliminați astfel și produsele de denutriție, dar că ați conservat elementele dinamizante inspirate.

Dacă se întâmplă să obosiți după un asemenea procedeu, renunțați provizoriu la el și practicați izolarea, după care reîncepeți să vă orientați activitatea psihică spre regiunea corpului ce necesită atenție, având vie ideea că această regiune va dobândi curând starea ei normală.

Durville recomanda discipolilor săi de „a vorbi cu organele”³⁴ ca și cum acestea ar fi niște slujitori cunoscuți, dându-le cu blândețe dar cu hotărâre ordinul de a funcționa normal:

³⁴ *Thérapeutique psychique.*

„De mai multe ori pe zi, spune Durville, și în special seara, la culcare sau noaptea, în momentele de insomnie, izolați-vă și nu vă mai gândiți la nimic³⁵; relaxați-vă corpul, și în această stare de calm aparent, vorbiți celulelor, organelor și întregului dumneavoastră organism pentru a le calma sau a le excita, conform necesităților. Veți fi foarte curând uimit simțind cât de mult se vor conforma acestea dorințelor dumneavoastră. Pentru acest lucru, vorbiți ca și cum ați vorbi unei persoane cunoscute aflate în fața dumneavoastră. Impuneți-vă dorința de a vindeca această persoană sau organele respective prin acțiunea gândirii și imediat, datorită acestui lucru, se va produce un fel de inducție care va acționa asupra lor”.

În bolile grave în care prima criză este urmată de o stare depresivă sau de o stare de semiinconștiență, lipsesc de multe ori resursele energetice necesare autosugestiei, însă se poate încerca cel puțin alungarea gândurilor descurajante, a tristeții, a stării de anxietate sau de teamă, pentru a le înlocui cu gânduri mai optimiste.

Așa cum spuneam mai înainte, un anumit antrenament prealabil al voinței în caz de boală facilitează influența psihicului asupra fizicului. La acest deziderat vom adăuga faptul că din momentul în care dezvoltarea psihicului a atins un anumit nivel, se produce o anumită disociere a Eului, cu toate impresiile și senzațiile consecutive. Astfel, se asistă aidoma unui spectator la ceea ce se petrece în sine, fără a lua parte la desfășurarea evenimentelor. Sub acțiunea bolii, Eul pare a fi un rege imobilizat de servitorii săi, însă păstrând în același timp asupra lor un ascendent suficient pentru a-i determina să-l elibereze din acea stare.

În afecțiunile cronice de lungă durată, răgazurile mai mult sau mai puțin de durată lasă pacientului timpul necesar pentru a-și

³⁵ Este vorba despre genul de izolare descris în capitolul V, paragraful 1.

analiza cazul într-un tratat de patologie, pentru a-și înțelege boala și pentru a se autotrata cu cea mai mare precizie prin reprezentări mentale riguros construite.

Exemplul pe care l-am prezentat anterior demonstrează cât se poate de clar ceea ce se poate obține prin aplicarea unei astfel de metode. Chiar și șovăielnic, efortul gândirii - sau cel puțin al voinței - îndreptat spre ideea de ușurare a suferinței și spre vindecare, determină întotdeauna rezultate suficiente ce permit stabilirea încrederii în terapia autosugestivă.

* * *

CAPITOLUL VII

Puterea directă a voinței asupra altora

1. Puterile legendare ale magilor

Magia este definită ca o „artă care poate să îndeplinească minuni, în ciuda legilor naturii”. Cu toate acestea, cei care vor parcurge operele unor ezoterici contemporani (ca de exemplu Wronski, Lacuria, Saint-Yves d'Alveydre, Eliphas Levi, Stanislas de Guad'ta, Papus, Péladan și încă alți câțiva) vor găsi într-o documentație cât se poate de serioasă expozeul unei asceze antice care a născut și a dezvoltat ascendentul inițiatului asupra semenilor săi.

„Magia la perși era un sacerdoțiu a cărui practică era încredințată savanților și înțelepților, care primeau în consecință calificarea de magi. Așadar, cuvântul magie simbolizează ideea de măreție, de maiestuos. Știința ocultă nu era predată decât în cel mai profund secret, la adăpostul templelor, așa încât tehnicile operative au dispărut în mod inevitabil odată cu trecerea civilizațiilor vechi. Însă istoricii, filozofii, medicii și poeții au citat numeroase fapte prin tăblițele acoperite de inscripții, mesajele lăsate pe zidurile templelor, hieroglifile din bazoreliefuri și toate monumentele scăpate de ravagiile provocate de trecerea timpului, în care au fost relatate practicile misterioase ale ocultismului ce erau răspândite peste tot, mai ales în Egipt, India, Persia, Chaldeea și Grecia³⁶.

În primul secol al erei noastre, au existat doi inițiați, probabil ultimii care au cunoscut tainele vechilor temple: Apollonius din

³⁶ Durville et Jagot: *Histoire du magnétisme*.

Tyane și Simon Magicianul. Faptele primului, reputat pentru puterea sa magică, au fost relatate de istoriograful Philostrate:

„O tânără murise, iar catafalcul ei era urmat de multe lume, printre care și logodnicul tinerei, care scotea strigăte de disperare. Întreaga Romă împărtășea durerea logodnicului fetei, întrucât aceasta era fiica unei familii distinse. Apollonius care s-a nimerit să fie martor la cele petrecute, a strigat: „Lăsați catafalcul jos, voi face în așa fel încât să vă opresc lacrimile”. Și a întrebat cum se numea tânăra. Aproape toată lumea de față a fost convinsă că va ține un discurs cum se obișnuia în asemenea situații, însă Apollonius a atins doar corpul tinerei, a rostit câteva cuvinte și imediat fata s-a trezit de parcă s-ar fi sculat dintr-un somn adânc. A scos un strigăt, s-a ridicat din sicriu și a alergat spre casa părintească, așa cum Alceste a fost readus la viață de către Hercule”³⁷.

Simon Magicianul, unul dintre fondatorii filozofiei gnostice, și-a cucerit de asemenea o reputație deosebită, realizând aidoma lui Isus Cristos și a apostolilor săi - cu care a fost contemporan - minuni și numeroase vindecări. Însă în ciuda puterii sale, a lăsat să se întrevadă faptul că era convins de superioritatea puterii apostolilor, întrucât a încercat să cumpere de la apostolul Petru secretul puterilor acestuia. De aici derivă numele de „simonie” dat traficului de secrete sau de obiecte sacre, iar lui Simon Magicianul i-a fost ridicată o statuie cu inscripția: *Simoni Deo*.

Datorită ritualului precis rezervat privilegiaților acestor practici, invocațiile, rugile, binecuvântările sau blestemele anticilor - proferate cu o încredere neșămutată - apar ca niște mijloace primitive capabile să *pună la lucru forțele necunoscute, iradiate sau atrase de către psihicul uman*, aceasta fiind una dintre concepțiile îmbrățișate de un mare număr de gânditori.

³⁷ Apollonius din Tyane, *sa vie, ses voyages*.

„Un suflet, spune Goethe, poate ca prin simpla sa prezență să acționeze asupra unui alt suflet. Noi toți avem în noi forțe electrice și magnetice asemănătoare magnetilor, iar după cum venim în contact cu corpuri asemănătoare sau diferite, ne atragem sau respingem”.

2. Scurt istoric

Principalele chei ale puterii voinței, așa cum au fost ele practicate de către greci, par a fi iremediabil pierdute începând cu primele secole ale erei noastre. Câteva spirite intuitive au străpuns totuși realitatea acestui gen de acțiune exercitată chiar și la distanță de ființa umană asupra semenilor săi. Marsile Ficin³⁸ afirmă că:

„Spiritul fiind agitat de dorințe puternice poate acționa nu numai asupra propriului corp, ci și asupra unui corp învecinat, mai ales dacă acest corp este uniform prin natura sa și are o constituție mai slabă”.

Pomponace³⁹ susține o teză similară:

„Sufletul acționează modificând corpul prin intermediul emisiunilor fluidice care au proprietatea de a acționa de la distanță. Aceste emisiuni fluidice nu au aceiași putere la toți oamenii; altfel spus, există oameni care au o capacitate foarte dezvoltată de a acționa asupra semenilor lor, în timp ce alții sunt complet lipsiți de acest lucru. Sufletul își exercită puterea prin transmiterea unor vapori, extrem de subtili, pe care îi trimite spre alte suflete”.

Agrippa⁴⁰, a cărui reputație de magician a fost enormă, a scris:

³⁸ 1433-1499. *Oeuvres complètes*, în 2 volume (Bâle, 1651).

³⁹ 1462-1525. *De Naturalium Affectuum Admirandorum Cansis seu der Incanta-tionibus* (Bâle, 1517).

⁴⁰ 1426-1534. *La philosophie occulte* (La Haye, 1727).

„Pasiunile sufletului, care dau curs fanteziei în momentul în care devin violente, pot nu numai să schimbe propriul corp, dar își pot prelungi acțiunea și asupra unui corp străin, de asemenea manieră încât se pot produce reacții extraordinare în elemente și lucruri. Așa că nu trebuie să ne mire faptul că spiritul poate acționa asupra corpului și spiritului altcuiva”.

Cititorul poate găsi numeroase alte exemple și păreri similare cu cele de mai sus prin abundența literatură ocultă contemporană. De la Paracelsus care vindeca de la distanță și până la Du Potet - autorul unui adevărat curs de influență psihică la distanță⁴¹ - toți cei care au practicat aceste tehnici au cunoscut și apreciat acțiunea proprie a voinței.

Mesmer provoca crize subiecților săi stând într-o încăpere alăturată acestora și acționând prin pereți. Camille Flammarion⁴² relatează, așa după cum afirmă doctorul Kerner, cum la curtea Ungariei, Mesmer a fost pus de savantul Seiffert să repete experimentul anterior și cum a reușit spre stupefacția acestuia.

De Puységur își sugestiona mental pacienții somnambuli, iar în teoriile sale a făcut o separație netă între magnetismul specific organismului și influența psihică generată de voință.

Du Potet realiza vindecări de la distanță, și în sfârșit Durville, mult mai experimentat decât predecesorii săi în ceea ce privește acțiunea voinței la distanță, a susținut cu îndrăzneală față de practicienii ocultiști că orice gând se exteriorizează din emițătorul său pentru a acționa asupra subiectului căruia îi este adresat.

⁴¹ Sub titlul: *La magie dévoilée*.

⁴² *La Mort et son mystère*.

3. Exemple de comunicare a gândurilor

Cu privire la acest subiect au fost făcute deja câteva referiri⁴³, iar exemplele de astfel de fenomene abundă, încât practic nu mai sunt puse la îndoială de nimeni și în fiecare zi altele noi se adaugă la impresionantul număr al celor vechi. C. Flammarion - căruia îi revine onoarea de a fi fost primul în Franța care a făcut în acest sens un studiu sistematic - aduce o contribuție nouă la studiul telepatiei. Iată în cele ce urmează două extrase din observațiile sale:

Mai întâi, două întâmplări comunicate de doctorul Poirson de Passavant:

I. „În urmă cu două luni, mă găseam la Belfort și am început brusc să mă gândesc cu o intensitate neobișnuită la unul dintre confrății mei din Jura, la care de obicei nu mă gândesc decât o dată pe an. Peste câteva minute, m-am întâlnit cu el la o intersecție. Întrucât mergea pe bicicletă, și venea dintr-o stradă perpendiculară cu cea pe care mergeam eu, mi-a fost imposibil să-l zăresc mai înainte.

II. „Fiind de profesie medic, mi s-a întâmplat deseori să fiu trezit noaptea. Prin fața casei mele trec o mulțime de oameni, dar dacă cineva urmează să sune la ușa mea, eu știu dinainte că va face acest lucru și mă trezesc singur, în momentul în care persoana respectivă se află la douăzeci de metri de ușa mea. Am constatat că lucrul respectiv s-a repetat de sute de ori în doisprezece ani”.

Al doilea exemplu se referă tot la o comunicare a gândurilor, dar de această dată în vis:

„Pe data de 9 ianuarie 1909, am venit la Montiers pentru a sta câteva ore cu părinții mei, pe care i-am lăsat bine sănătoși. Peste

⁴³ **Méthode pratique de magnétisme, hypnotisme, suggestion** (Editions Dangles).

câteva zile, mama m-a înștiințat că atât ea cât și tatăl meu erau la fel, bine sănătoși.

În noaptea de 30 spre 31 ianuarie, am visat că mă dusesem din nou la părinții mei. În salon am văzut o mulțime de oameni adunați în jurul unui pat improvizat. I-am dat la o parte și l-am văzut pe tatăl meu, întins fără viață pe un pat improvizat, pe o saltea. A doua zi de dimineață am aflat că în ajun, către ora 11 seara, tatăl meu avusese o indispoziție și că a murit a doua zi de dimineață la ora cinci și jumătate, adică exact în clipa în care avusesem coșmarul acela. Corpul său fusese într-adevăr întins pe un pat improvizat, asemănător aceluia pe care îl văzusem în visul meu și tot în salon”.

Fapte asemănătoare cu cel de mai sus au fost relatate cu miile, demonstrând astfel că uneori, fără nici-o indicație deliberată, gândurile pot fi transmise și impuse atenției celor ce le recepționează.

4. Sugestia mentală

În cele ce urmează, vom analiza formularea exclusivă a sugestiei în gândire. Se pare că profesorul C. Richet a fost primul care a avut ideea să adoarmă de la distanță pe câțiva dintre pacienții săi care se găseau internați la spital, reușind acest lucru de la bun început. Mai târziu, doctorul Ochorowicz de la Universitatea din Lemberg a efectuat o serie de experiențe și de cercetări asupra sugestiei mentale. Dintre acestea, am relatat deja așa zisele experiențe „de la Havre”, deosebit de concludente⁴⁴.

Iată în cele ce urmează relatarea câtorva din experiențele lui Ochorowicz:

⁴⁴ A se vedea: *Méthode pratique de magnetisme, hypnotisme, suggestion et l'influence à distance* (Editions Dangles).

„Stând la câțiva metri de subiect și prefăcându-se că scrie, Ochorowicz își sugestionează mental subiectul, dându-i o serie de instrucțiuni și obținând următoarele rezultate:

1) *Să ridice mâna dreaptă* (privind subiectul printre degetele mâinii stângi, lipite de frunte)

- în primul minut nu s-a observat nici-o reacție din partea subiectului.

- în al doilea minut, s-a observat un tremur ușor în mâna dreaptă a subiectului

- în al treilea minut, tremurul din mâna dreaptă a subiectului s-a intensificat, acesta s-a încruntat și în cele din urmă și-a ridicat mâna dreaptă.

2) *Să se ridice și să se îndrepte spre mine*

Ochorowicz conduce subiectul la locul său, fără să-i spună nimic.

Subiectul se încruntă, se agită, se ridică încet și cu greutate de la locul său, și se îndreaptă spre Ochorowicz cu mâna întinsă.

3) *Să-și scoată brățara de la mâna stângă și să mi-o dea*

În primele clipe, nu s-a observat nici o reacție din partea subiectului.

Apoi acesta întinde mâna stângă, se ridică, se îndreaptă către un spectator, apoi spre pian.

Își întinde brațul drept, și-l mișcă în direcția mâinii stângi, concentrându-și probabil gândurile asupra ordinului primit.

Își scoate brățara, pare că se gândește la ceva și apoi i-o dă lui Ochorowicz.

4) *Să se ridice, să se apropie de fotoliul de lângă masă și să se așeze lângă noi.*

Subiectul se încruntă, se ridică și se îndreaptă spre Ochorowicz. „Mai trebuie să fac ceva”, a spus subiectul.

Căzut pe gânduri, atinge apoi scaunul și deplasează de la locul său un pahar cu ceai.

Face un pas înapoi, ia fotoliul, îl împinge spre masă și cu un zâmbet de satisfacție cade în el, sfârșit de oboseală”.

Pe lângă cazurile de transmitere spontană a gândirii, există tot atât de numeroase relatări referitoare la sugestia mentală, iar cele prezentate sau care vor fi prezentate în continuare nu au fost cele mai extraordinare, ci alese absolut la întâmplare.

Dintre cazurile semnalate și care au fost verificate de cercetători independenți și nu de experimenatori profesioniști, vom reproduce în cele ce urmează unul relatat de Flammarion:

„La 9 iulie 1887, pe o vreme caldă și prevestitoare de furtună, îmi făceam siesta balansându-mă într-un hamac în salon, citind o carte de M. E. Gurney. Era ora trei după-amiaza. Soția mea se afla în apropiere, și dormea adânc într-un fotoliu. Ațintindu-mi privirea asupra ei, mi-a venit ideea să-i sugerez *mental* ordinul să se trezească. Așadar, am privit-o fix și concentrându-mi atenția, am strigat în sinea mea: *Trezește-te! Vreau să te trezești!* Au trecut trei - patru minute fără să obțin nici un rezultat și întrucât soția mea continua să doarmă liniștit, am renunțat la experiența mea, zicându-mi că de altminteri m-ar fi mirat să-mi reușească. Cu toate acestea, am reluat-o peste câteva minute, cu același insucces ca prima oară. M-am lăsat păgubaș, am reînceput să citesc și în curând am uitat de tentativele mele infructuoase.

Dar peste vreo zece minute, soția mea s-a trezit brusc. S-a frecat la ochi și m-a privit cu un aer surprins și într-o oarecare măsură, cam neliniștită.

- Ce vrei? De ce m-ai trezit? m-a întrebat ea.
- Eu? Nu ți-am spus nimic.
- Ba da! Nu m-ai lăsat în pace până nu m-am trezit.
- Glumești! Nici măcar nu am deschis gura.

- Atunci, să fi visat? făcu ea pe un ton ezitant. Să știi că da, uite, acum îmi amintesc perfect. Chiar am visat asta!

- Ia spune-mi, ce ai visat? Poate că este ceva interesant, am încurajat-o eu zâmbindu-i.

- Am avut un vis foarte urât, mi-a răspuns ea Se făcea că eram pe vârful de la Courbevoie. Bătea vântul și vremea era urâtă. Dintr-o dată, am văzut o făptură umană (Nu-mi dau seama dacă era vorba despre un bărbat sau o femeie) înfășurată într-un cearceaf alb, rostogolindu-se în josul pantei și făcând eforturi zadarnice să se ridice. Am vrut să alerg s-o ajut, dar m-am simțit reținută de o forță a cărei natură nu am realizat-o decât într-un târziu, dându-mi seama că tu erai acela care intenționa cu tot dinadinsul să mă trezesc. „Hai, trezește-te” mi-ai strigat tu. Însă nu reușeam să mă trezesc și eram perfect conștientă că luptam împotriva voinței tale de a mă trezi. Cu toate acestea, când m-am trezit, încă mai aveam în urechi ordinul tău: „Hai! Trezește-te!”.

Soția mea s-a mirat mult când i-am spus că într-adevăr eu i-am comunicat în gând să se trezească. Nu știa ce carte citeam, iar problemele legate de manifestările psihice nu au interesat-o niciodată. Și nici nu a fost vreodată hipnotizată, nici de mine, nici de alții”.

Un proces verbal datat în ziua de 9 ianuarie 1886 și semnat de doctorii A. Liébeault și de Stanislas de Guad'ta⁴⁵ certifică succesul complet al diferitelor sugestii mentale date de cei doi doctori unui subiect adormit prin tehnici de hipnoză.

De exemplu, Stanislas de Guad'ta a întrebat în gând pe subiectul respectiv: „Vei reveni săptămâna viitoare?”, iar acesta i-a răspuns: „Poate”. Guad'ta l-a rugat apoi pe subiectul respectiv să-i spună la ce întrebare îi răspunsese, iar acesta i-a declarat: „M-ați întrebat dacă *veți* reveni săptămâna viitoare”. Ușoara

⁴⁵ Autorul celebrei cărți: *Clef de la magie noire*.

confuzie survenită în legătură cu interpretarea întrebării puse, demonstrează că aceasta a fost percepută *literal*.

5. Analiza faptelor

Din cele prezentate anterior, se pare că se degajă destul de clar ideea că **gândirea unei persoane o poate influența pe a alteia și o poate modifica într-un anume sens determinat**. Problema este de a ști dacă se poate generaliza această regulă și de a trage o concluzie aplicabilă realizării obiectivelor noastre, și dacă în primul rând, este posibil de a exercita asupra cuiva o influență de la distanță. Este important de a observa faptul că în toate cazurile de comunicare a gândurilor sau a unei sugestii mentale, unul dintre elementele următoare apare în mod constant:

- fie, din partea individului a cărui acțiune mentală este transmisă, *o stare de spirit specifică, caracterizată prin vibrație sau energie, intensă și concentrată*, cum ar fi de exemplu emoția datorată unui accident, iminența morții, efortul voluntar al unui experimentator, etc.

- fie *o receptivitate momentană excepțională* din partea persoanei a cărei voință este influențată de gândirea altcuiva, cum ar fi de exemplu cazul persoanelor care adorm.

Astfel se poate vedea că dogmele așa zisei științe „oculte”, care pretinde că toate stările noastre de spirit, toate ideile și dorințele noastre se exteriorizează și tind să se repercuteze în mentalitățile interesate, se conjugă cât se poate de bine cu observațiile științelor moderne, care s-au îndreptat în principal asupra fenomenelor exterioare, susceptibile de a scoate în evidență acțiunea psihicului la distanță.

Deși nu percepem direct influența invizibilă a creierelor celorlalți asupra noastră, rezultă că printr-o infiltrare lentă, această influență ajunge totuși să ne afecteze, De exemplu, atunci când tensiunea psihică a unei persoane cu un caracter slab, insuficient de voluntar, de tenace sau de hotărât nu domină pe un altul cu

fermitatea determinată de niște motive imperioase, în așa fel încât să acționeze conform propriilor sale dorințe, trebuie trasă concluzia că fenomenul telepsihic nu și-a găsit condițiile indispensabile pentru a se produce.

Receptivitatea este determinată în primul rând de simpatie, afecțiune sau de o similitudine a ideilor, iar cele două mentalități aflate în contact se pot acorda de o asemenea manieră încât câteodată are loc o interpretare spontană a vibrațiilor uneia dintre părți de către cealaltă, fără ca vreuna dintre ele să fi depus vreun efort deosebit.

Și invers, aidoma cazului a două persoane care vorbesc limbi diferite și în consecință nu se pot înțelege, tot așa și două caractere care prezintă deosebiri principiale și emit gânduri radical opuse, nu-și pot sincroniza mișcările ondulatorii respective pentru a interacționa.

Cititorul trebuie avertizat asupra faptului că este necesară decelarea influenței imperioase și a ascendentului irezistibil al voinței unora asupra personalității caracterelor mai slabe din punct de vedere psihic, de evenimentele caracterizate doar printr-o simplă comunicare. În această situație nu mai este vorba despre analogia dintre cele două caractere, analogie ce poate conferi o explicație fenomenului, ci despre superioritatea intensității volitive a celor ce domină, asupra celor dominați. Iar un antrenament consecvent va întări această superioritate menționată, conform unor principii precise, cu alte cuvinte va obișnui pe practicant să-și exprime voința cu claritate, pe o durată lungă și cu o intensitate constantă. „Un caracter energic, voluntar sau pasionat, emite gânduri puternice ce acționează asupra celor din jurul său”, am menționat într-o lucrare anterioară. Și, în același timp, niște obiective precise sau niște principii solide, cât și o hotărâre fermă, fac ca un caracter să fie invulnerabil influenței mentale a altora”.

6. Antrenamentul prealabil punerii în practică.

Dacă doriți să întreprindeți experimente de telepatie, sau să acționați prin intermediul voinței asupra unei persoane anumite, răsfoiți mai întâi cartea *Méthode de magnétisme, hypnotisme, suggestion*, în care veți găsi o serie de exerciții gradate, concepute special în acest scop. Iar pentru a le aplica în viața de zi cu zi, cel mai bun lucru pe care vi-l putem recomanda este de a exersa practicile din capitolul precedent. Într-adevăr, indiferent de efectul specific fiecăreia dintre ele, aceste practici creează încetul cu încetul obișnuința de a gândi și de a voi cu fermitate, cu continuitate și cu energie. Această educație a voinței dezvoltă magnetismul psihic al individului și, fără a realiza ceva deosebit în vederea impunerii, îi va conferi individului respectiv un anumit ascendent general.

Încercarea de a-și exercita influența voinței asupra unei persoane caracterizate printr-o cultură îndelungată a psihicului, nu înseamnă decât o irosire a forțelor mentale spre propriul dezavantaj, iar cheltuiala energetică enormă necesită de o asemenea tentativă ar lăsa organismul descoperit în fața altor eforturi, cum ar fi de exemplu necesitatea izolării față de influențele exterioare.

Fiecare dintre cititori poate încerca următoarele exerciții, care nu reprezintă nici un inconvenient, atât pentru cel care le practică cât și pentru subiect, atât într-un scop recreativ cât și pentru a verifica veridicitatea acțiunii gândirii la distanță.

- Ați scris cuiva care a întârziat să vă răspundă. În loc de a-i mai scrie încă o scrisoare în care să-i reproșați acest lucru, sugerați-i mental să vă răspundă. Pentru acesta, așezați-vă într-o poziție confortabilă și imaginați-vă cum persoana de la care așteptați scrisoarea stă și scrie. Imaginea mentală respectivă nu se formează imediat, așa încât trebuie să vă concentrați pentru a fixa vizualizarea respectivă, dar după câteva eforturi, veți reuși. Pentru

a ajunge la un asemenea rezultat sunt necesare în medie zece sau cincisprezece minute.

- Pe stradă, când vedeți persoană care vine spre dumneavoastră, sugerați-i mental pe ce parte să vă ocolească. Ca și în cazul precedent, nu vă limitați la un simplu enunț formulat în mintea dumneavoastră, ci reprezentați-vă *concret* persoana respectivă care, parcă împinsă de o putere irezistibilă, trece pe lângă dumneavoastră prin dreapta sau prin stânga, așa cum v-ați dorit.

- De la fereastră, fixați o persoană din depărtare și sugerați-i ca atunci când va trece prin dreptul ferestrei, să ridice capul și să se uite la dumneavoastră. Bineînțeles, puteți încerca acest lucru fără ca fereastra să fie deschisă și fără să fiți văzut.

- La fel ca în exercițiul precedent, aflându-vă în rolul persoanei ce trece pe stradă, încercați să nu ridicați capul și nici nu lăsați ca atenția să vă fie atrasă de vreo manifestare oarecare.

- Într-un mijloc de transport în comun, prefăcându-vă cufundat în lectura unui ziar, dirijați-vă întreaga energie mentală spre unul dintre vecinii dumneavoastră - din față sau dintr-o parte - fără a avea vreo importanță distanța, dându-i ordin să vă privească sau cel puțin să se întoarcă spre dumneavoastră. Repetați de mai multe ori exercițiul acesta pentru a fi sigur că mișcările subiectului pe care vi l-ați ales nu au fost influențate de hazard. Dacă ați nimerit asupra unei persoane influențabile, continuați-vă experimentul variindu-l. Dacă subiectul ales ține un obiect oarecare în mână, reprezentați-vă mental mișcarea făcută de mână prin care obiectul va scăpa, încât repetând cu calm și energic imaginea pe care v-ați închipuit-o, o veți vedea până la urmă realizându-se.

- Dacă cineva s-a întrerupt în timp ce vă vorbea, ca pentru a-și căuta cuvintele, sugerați-i o expresie potrivită, nu neapărat reprezentându-vă mental grafica expresiei respective ci auditiv. Acest exercițiu oferă rezultate surprinzătoare în timpul unei

discuții, a unui curs sau a unei conferințe. În legătură cu acest lucru, trebuie să remarcăm faptul că de îndată ce o persoană familiară ne adresează câteva cuvinte, suntem frapați de similitudinea gândurilor sale cu ale noastre și că exclamăm: „Tocmai mă gândeam la așa ceva!”

Fiind lângă un bolnav despre a cărui boală ați aflat câte ceva, concentrați-vă gândurile asupra însănătoșirii sale, făcând apel la toată compasiunea pe care v-o inspiră starea lui. Emiteți gânduri de calm, de o stare de bine și de îmbunătățire progresivă a sănătății acestuia. Veți constata că întotdeauna starea pacientului va fi influențată de această acțiune mentală, câteodată într-un grad deosebit de ridicat.

7. Metode diverse

Regulile de dezvoltare a voinței sunt cam aceleași în toate tratatele de specialitate publicate, însă metodele preconizate variază de la autor la autor. Durville consideră că manifestând o dispoziție calmă, binevoitoare, optimistă și energică, se atrag spre sine persoanele care ne pot fi utile, respingând în același timp pe acelea care ne pot dăuna. Conform lui Durville, fiecare dintre noi trebuie să se preocupe în cel mai înalt grad de dezvoltarea forței mentale și de a-i da o orientare corectă, fără a încerca să se folosească de acesta pentru a influența în mod special pe cineva. La un anumit grad de cultură, ne vom putea astfel exercita o atracție asupra tuturor celor aflați într-o relație interactivă cu noi, fără vreo intenție specială asupra cuiva anume.

Turnbull recomandă mai întâi „fotografia mentală”, care constă în a scrie pe o hârtie ceea ce se dorește a se obține și apoi a privi hârtia. De exemplu, să presupunem că aveți un litigiu cu domnul X. În scopul de a naște în spiritul acestuia gânduri susceptibile a-l determina să-și schimbe părerea, scrieți pe o hârtie: „Vreau ca domnul X să-și schimbe părerea în problema

respectivă”. Amplasați hârtia în fața dumneavoastră și repetați cuvintele scrise, concentrându-vă asupra sensului lor.

Același autor afirmă că principiul transformării formelor - despre care am vorbit deja - se aplică în mod eficace și la sugestia de la distanță. Astfel, după ce v-ați contractat mușchii și i-ați destins, exprimați-vă intenția de a vedea *forța fizică* astfel *creată*, transformându-se într-o *forță mentală* și proiectându-se spre persoana asupra căreia doriți să acționați.

Printre mijloacele ajutoare necesare concentrării mentale, specificăm pe cel prescris de Motte Sage, care recomandă fixarea centrului unei căni umplute cu apă, cât și o metodă analoagă cu un glob de cristal, aparținând lui Filiâtre. Toate aceste metode au valoarea lor, iar dintre cei care le-au adoptat, doar câțiva nu au obținut rezultatele scontate. Însă, după părerea noastră, sunt încă susceptibile unor îmbunătățiri.

Astfel, meditația prezilnică, indicată într-un capitol precedent - și în care veți trece în revistă succesiv persoanele cu care aveți diferite relații - constituie o ocazie excelentă de a exercita asupra lor o influență metodică. După cum am mai arătat, **fermitatea** voinței, **persistența** cu care este susținută cât și **intensitatea** dorințelor însoțitoare, reprezintă condițiile esențiale pentru obținerea unei eficiențe maxime. Însă cea mai importantă condiție dintre toate acestea trei o reprezintă fără îndoială persistența efortului depus. Astfel, repetând zilnic sub o formă afirmativă lucrul pe care doriți să-l vedeți realizat, veți ajunge, încetul cu încetul, să dirijați - într-o oarecare măsură - atitudinea persoanelor care fac obiectul gândurilor voastre.

Dacă în decursul acestor meditații veți reuși să definiți cât se poate de precis și în amănunțime planurile de viitor, veți emite cu siguranță anumite vibrații ce vor acționa asupra acelor care, într-o oarecare măsură, au vreo legătură cu planurile dumneavoastră. Iar pentru a încheia, referindu-ne și la recomandările energetice descrise în prima parte a cărții (încrederea în sine, hotărârea de a reuși, autocontrolul, o activitate calmă, etc.) se poate garanta

reușita în exercitarea influenței asupra celor din jur, într-un sens profitabil.

8. Exerciții practice de telepatie

Acțiunea gândirii la distanță - Stările intense ale sufletului, gândurile arzătoare, susținute și voluntare, acționează invizibil la orice distanță asupra celor ce formează subiectul lor. Acest lucru a fost cunoscut dintotdeauna de specialiștii în materie, iar astăzi este studiat de cele mai înalte personalități ale lumii științifice. Dintre cei care au publicat lucrări referitoare la acest subiect vom aminti doar pe Edison, Crookes, Boirac, Richet, Flammarion și Maxwell, numărul lor fiind cu mult mai mare.

Un fel de telegrafie psihică - Ca în marea majoritate a descoperirilor, știința practică în mod liber a devansat știința oficială în ceea ce privește telepatia. Cele câteva instrucțiuni care vor fi prezentate în continuare au rolul de a da celor ce nu doresc să aprofundeze problema respectivă, câteva indicații simple și practice pentru a putea acționa la distanță.

Dintr-un proces intelectual sau afectiv se naște o iradiere dinamică, denumită „forță psihică”, care se transmite - sub forma unor mișcări ondulatorii, asemănătoare undelor hertziene - gândirea emițătorului, iar această transmisie tinde să provoace un ecou la receptor.

Dacă de exemplu v-ați gândit că domnul X trebuie să vă scrie, acest gând este însoțit de degajarea unei energii psihice, care se va propaga până la domnul X tinzând să suscite în mentalul acestuia vibrații pe care conștiința sa le va percepe sub forma unei incitări la scris. Să presupunem că în momentul în care domnul X a recepționat vibrația gândului dumneavoastră, era preocupat de o activitate oarecare; este posibil să nu dea ascultare pe moment sugestiei primite, dar dacă o veți repeta *energic, îndelung și frecvent*, ea i se va impune cu certitudine.

Pentru a influența o persoană de la distanță⁴⁶, pentru a-i sugera emoții, dorințe, idei, etc. nu este suficientă intenția și gândi într-un mod dezordonat, întrucât într-o asemenea situație vibrațiile mentale sunt prea instabile și prea diverse pentru a se putea impune; așadar, zi de zi, este necesar să ne concentrăm îndelung toată energia mentală asupra a ceea ce dorim să obținem. Pentru aceasta este evident necesar să dispunem de o forță corespunzătoare.

Irosirea inutilă - Cea mai mare parte dintre noi își irosesc energiile psihice gândind în același timp la mult prea multe lucruri diferite. Dar chiar și atunci când reușim să ne gândim la un singur subiect, suntem tentați ca într-un anumit moment să-l analizăm sub toate aspectele posibile, și nu numai dintr-unul singur. Acestea sunt cauzele pentru care ni se pare că voința noastră este câteodată lipsită de eficiență în acțiune.

Pe de altă parte, suntem cu toții înclinați să ne irosim în mod inutil forța nervoasă, ceea ce conduce la diminuarea potențialului volitiv. În cele ce urmează se vor arăta modalitățile de acumulare și de utilizare eficientă a acestei forțe.

Creșterea forței nervoase - Forța nervoasă se formează în masa sanguină. În consecință, dacă doriți să vă exercitați voința asupra celor din jur, trebuie ca înainte de toate să vă conformați indicațiilor din capitolul II, referitoare la creșterea „tonusului” vital. O alimentație rațională, o respirație activă și o bună circulație a sângelui constituie cele trei surse ale forței mentale. Dacă aceste trei funcțiuni se îndeplinesc perfect, organismul va produce o mare cantitate de forță nervoasă, iar gândirea va deveni intensă.

⁴⁶ Alte lucrări de același autor, și în special *L'Influence à distance, Théorie et pratique de l'hypnotisme* și *Comment développer votre magnétisme personnel* (toate apărute la Editions Dangles) tratează această problemă mai în amănunțime și cu o precizie remarcabilă.

Eliminarea consumurilor inutile - Orice manifestare de expansivitate constituie un consum de forță nervoasă. Așadar, vegheați mai întâi să vă controlați mișcările impulsive și expansive. Concentrați-vă și nu cedați nevoii de a vă încredința gândurile, necazurile sau părerile altora, întrucât veți irosi fără nici un profit forța care vă permite altfel să influențați lumea. Nu acordați atenție unor subiecte neinteresante, oricâtă plăcere v-ar face un asemenea lucru. Cu cât veți reuși să vă reprimați reacțiile descrise mai sus, cu atât mai mult veți adăuga unități energetice rezervei dumneavoastră de forță psihică.

În aceeași ordine de idei, evitați ca în cuvintele pe care le roștiți să existe și cea mai mică animozitate negândită. Nu reacționați la ce vi se spune, rămâneți impasibil și nu comentați cuvintele ce vi se adresează. Nu lăsați să se întrevadă starea dumneavoastră de spirit și evitați orice acțiune în vederea determinării unei atitudini de simpatie, de epatare sau de aprobare a celor din jur. De fiecare dată când vă veți reprima o acțiune fără utilitate, vă veți conserva o unitate de forță nervoasă, care altminteri s-ar fi exteriorizat. După patru sau cinci zile de punere în practică a indicațiilor de mai sus, veți avea sentimentul unei rezerve evidente de forță, creierul dumneavoastră va funcționa mai suplu, ideile vor fi mai clare, iar memoria mai rapidă.

Orice dorință trebuie considerată ca o reacție - Orice dorință a cărei îndeplinire este inutilă sau dăunătoare trebuie să fie suprimată, întrucât satisfacerea ei implică o cheltuială de energie nervoasă.

Cum se poate influența o persoană prezentă - În timpul unei discuții cu cineva, gândiți-vă intens la lucrul pe care doriți ca interlocutorul dumneavoastră să-l admită. Veți realiza acest deziderat cu atât mai ușor, cu cât veți urma mai consecvent indicațiile precedente pentru producerea intensivă a forței nervoase și pentru acumularea ei. Urmăriți-vă cuvintele în gând și încercați să traduceți sub forma unei imagini mentale ceea ce doriți să obțineți de la „subiect”.

De exemplu, dacă spuneți: „Voi avea plăcerea să vă văd mâine, la ora cinci?”. Imaginați-vă momentul respectiv, de parcă l-ați anticipa, și închipuiți-vă persoana respectivă cum se îndreaptă spre dumneavoastră zâmbitoare și cu mâna întinsă, exact ca de obicei. Iar dacă spuneți: „Voi fi în ziua cutare în locul cutare”, dorind ca interlocutorul dumneavoastră să vină să vă vadă, reprezentați-vă mental locul unde veți merge, „subiectul” care va sosi și el, apropiindu-se de dumneavoastră pentru a vă vorbi, etc. Acest procedeu creează vibrațiile dorite pentru a face să se nască în mintea „subiectului” reacțiile corespundente. Cu alte cuvinte, este necesar ca întotdeauna să însoțiți sugestia mentală pe care o dați cu vizualizarea „subiectului” ce realizează respectiva sugestie, *fiind satisfăcut de acest lucru*.

În viața de zi cu zi, antrenați-vă să vă însoțiți cuvintele cu sugestii mentale și doriți din tot sufletul să se admită ceea ce spuneți.

Dacă doriți să sugestionati o persoană prezentă fără să-i vorbiți, reprezentați-vă mental cum această persoană se gândește la ceea ce ați dori să gândească, cum simte dorințele dumneavoastră și cum le îndeplinește, etc.

Procedeu pentru a acționa la distanță - Pentru ca gândurile dumneavoastră să se poată transmite cu o putere suficientă în scopul de a suscita o repercusiune clară și vie în mentalitatea persoanei la care v-ați gândit, sunt necesare să fie îndeplinite patru condiții:

- *Claritatea*: imaginați-vă ceea ce doriți cu precizie și claritate, sub forma unei imagini nete și bine conturate.

- *Fixitatea concentrării*: atenția trebuie să fie concentrată asupra imaginii mentale, care la rândul ei trebuie să fie menținută fix în minte.

- *Continuitatea*: dacă imaginea mentală este menținută doar câteva clipe, nu se va obține efectul scontat. Așadar, încercați s-o mențineți 15, 30, 45 de minute, sau chiar mai mult, dacă este

necesar și reîncepeți în fiecare zi, până când veți obține rezultatul dorit.

- *Intensitatea volitivă*: cât timp vă concentrați asupra imaginii mentale, păstrați-vă o dorință vie și o voință imperioasă de a obține de la subiect ceea ce doriți.

Ținând seama de toate aceste recomandări, iată în cele ce urmează cum trebuie să procedați exact:

- **Prima fază**: așezați-vă confortabil într-un loc liniștit, închideți ochii, destindeți-vă corpul și impuneți-vă cinci minute de imobilitate deplină.

- **A doua fază**: imaginați-vă că persoana pe care doriți s-o influențați se află lângă dumneavoastră, sau că o vedeți acolo unde se află ea. Reprezentați-vă mental chipul, trăsăturile și silueta ei. Timp de 10-15 minute să nu vă preocupe nimic altceva decât realizarea unui portret exact, viu și precis. La nevoie, ajutați-vă amintirile de o fotografie.

- **A treia fază**: acum, imaginați-vă că gândurile și sensibilitatea subiectului dumneavoastră se găsesc brusc invadate de imaginea dumneavoastră, că acesta vă vede, că se gândește la dumneavoastră că nu se poate detașa de imaginea dumneavoastră, că-i place acest lucru, etc. Continuați așa timp de 10-15 minute. Gândiți-vă cu calm la ceea ce faceți. Spuneți-vă întruna: „Îl oblig să se gândească la mine ... Nu poate face altminteri ... Imaginea mea i se gravează în spirit ..”. Și evident, în același timp vedeți toate acestea sub forma unor imagini mentale, de parcă ați urmări un film.

- **A patra fază**: imaginați-vă apoi subiectul animat de stările de suflet și de reacțiile pe care doriți să le resimtă, închipuiți-l gânditor, cu imaginea dumneavoastră în minte și repetându-și: „Mă simt atras de această persoană ... Simt nevoia de a o vedea ... Mă simt bine în prezența ei ... Doresc să-i devin agreabil ..” sau orice altceva similar. Continuați timp de 20 sau 30 de minute și reluați zilnic exercițiul.

Detaliul sugestiilor - Cu cât starea actuală a sentimentelor subiectului față de dumneavoastră este mai diferită de aceea pe care doriți să i-o sugerați, cu atât mai mult trebuie să repetați ședința descrisă mai sus pentru a obține rezultatul scontat. Acțiunea psihică de la distanță întâmpină în mentalitatea subiectului o rezistență mai mică sau mai mare, care se atenuează încetul cu încetul sub efectul acelor unde psihice pe care le emiteți și care ajung în cele din urmă să se impună și să modifice dispozițiile mentale ale subiectului.

Poate rezista subiectul? - Atunci când există, rezistența subiectului există într-o formă inconștientă, provenind în principal din tendințele caracterului acestuia, care sunt antagoniste dorinței dumneavoastră. Însă acțiunea telepatică îi modifică încetul cu încetul trăsăturile determinante și, doar dacă nu este vreun practicant al științelor psihice, subiectul nici măcar nu are ideea conștientă să reziste, întrucât ignoră faptul că poate fi influențat împotriva voinței sale.

Toată lumea poate reuși - Facultatea de a acționa la distanță prin intermediul gândirii conduse de voință este inerentă ființei umane, în această direcție neexistând nici cea mai mică îndoială. Așadar, și dumneavoastră puteți reuși. De fapt, acest fenomen nu are în el nimic extraordinar, putând fi explicat după cum s-a văzut cât se poate de natural și constituind pentru cei ce-l practică un mijloc de acțiune deosebit de prețios.

CAPITOLUL VIII

Acțiunea voinței asupra destinului

1. Puterea reprezentării mentale

Propunem cititorului să mediteze asupra noțiunilor ce vor fi prezentate în continuare, iar acceptarea sau respingerea lor să fie doar consecința rezultatelor experiențelor realizate. Observațiile noastre personale însă au admis în totalitate noțiunile respective, chiar mai înainte de a le găsi confirmate în ceea ce numește în mod general *ocultism*. Conform acestei doctrine, orice ființă se află într-o stare evolutivă, iar **finalitatea existenței o constituie Cunoașterea**. Omul ar fi format dintr-un anumit număr de corpusculi aflați într-o relație de interdependență, fiecare dintre ei fiind alcătuit dintr-o substanță diferită și având proprietăți diferite unul față de celălalt. În acest fel, ocultiștii fac o diferență între corpul nostru *vizibil* (care constituie sediul vieții organice și în care atomul este partea componentă a materiei fizice), corpul așa-zis *astral* (care este sediul vieții psihice și în care substanța nu este perceptibilă decât în anumite condiții) și corpul așa-zis *mental* (mult mai greu de decelat decât cel precedent și care este sediul vieții intelectuale)

În același mod în care suntem înconjurați de aer (care poate fi considerat o materie fizică gazoasă) tot așa putem considera că suntem înconjurați de un ocean vast format din aceste substanțe invizibile componente ale corpurilor noastre *astrale* și *mentale*. Activitățile noastre emotive și intelectuale pot avea astfel o repercusiune generatoare de rezultate tangibile pe planurile respective, adică pe ansamblul de substanțe astrale și mentale, prezente peste tot în stare latentă.

Cititorii care nu sunt satisfăcuți de această expunere succintă, pot apela la lucrări de specialitate și-și pot îmbogăți astfel cunoștințele, însă ceea ce contează în stadiul actual, este doar de a menționa faptul că teoriile respective par să fie verificate în urma rezultatelor despre care am amintit. Astfel, dacă aveți o stare afectivă oarecare, aceasta nu va rămâne într-o formă virtuală, ci va determina în planul corespunzător forme specifice. De asemenea, va activa anumiți agenți care la rândul lor vor reacționa asupra dumneavoastră. O emoție definită, cum ar fi de exemplu mânia, va provoca pe planul astral o perturbare violentă ale cărei efecte vor fi resimțite, atrăgând forțe sau influențe distrugătoare. Dorința de a avea un obiect, în special însoțită de reprezentarea sa mentală, acționează involuntar de asemenea manieră încât persistă o perioadă de timp, sau ne face să atragem spre noi o persoană care ne poate pune în posesia obiectului la care ne-am gândit, sau crează asupra cauzalităților ambiante o asemenea acțiune care ne va permite ca în scurt timp să intrăm în posesia obiectului respectiv.

De fapt, fiecare dintre noi constată o anumită relație între activitățile sale psihice și anumite evenimente care se produc uneori foarte rapid în urma intrării în joc a voinței. Să presupunem că ați rătăcit o unealtă, o carte sau un document. Căutați lucrul pierdut, nu-l găsiți, apoi renunțați să-l mai căutați, dar după câteva minute în care starea dumneavoastră mentală este nedefinită și v-ați îndreptat atenția asupra unei alte activități, vă vine ideea să-l căutați într-un loc unde rămâneți surprins că l-ați găsit.

Un alt exemplu îl poate constitui activitatea în care sunteți absorbit de o anumită perioadă de timp și în care ați avea nevoie de o anumită informație, o carte, sau orice altă indicație pe care pe moment nu vedeți cum s-o obțineți. Și dintr-o dată, la întrebarea mentală pe care v-ați pus-o, apare și răspunsul, pe cea mai neașteptată cale cu putință. Pe baza celor afirmate de ocultiștii ce sunt de fapt discipolii vechilor inițiați, gândirea tinde să se

concretizeze acționând asupra agenților și influențelor, necesare pentru atingerea scopului dorit. Se pare că *a priori*, din această afirmație decurge consecutiv o dezmințire formală, datorită opoziției clare a ceea ce ni se întâmplă cu ceea ce ne-ar fi convenit să ni se întâmple. Însă multitudinea dorințelor noastre și antagonismul lor nu explică suficient eșecurile și dezamăgirile pe care le înregistrăm? Factorii invizibili de realizare acționează sub impulsurile generate de verbul a voi, însă ființa umană fărâmițează concursul lor datorită unei infinități de dorințe, de aspirații și de tendințe mai mult sau mai puțin contradictorii.

A dori în același timp echilibrul fiziologic și trăirea unor bucurii intense, a dori în același timp cunoașterea și satisfacțiile pline de pasiune, a alerga în același timp după o avere uriașă și după o cultură estetică, a pretinde înfăptuirea unei opere grandioase simultan cu trăirea unei dragoste nebune, toate acestea sunt echivalente cu emiterea a doi curenți de forță psihică care tind să se neutralizeze. Observați în jurul dumneavoastră pe acele persoane cărora se pare că li se împlinesc toate dorințele și veți constata că gândirea lor rămâne în permanență fixată asupra aceluiași obiectiv, pe când la polul opus se află persoane inteligente, foarte cultivate, active în felul lor, dar cărora nu le reușește nimic. Oare aceștia din urmă nu-și irosesc activitatea mentală pe un număr mult prea mare de obiective?

2. Înlănțuirea cauzală

Gândurile de aceeași natură se atrag, pe când cele de natură opusă se resping. Sau altfel spus, felul dumneavoastră de a fi vă pune în legătură - și vă menține - cu persoane care se circumscriu unor dispoziții analoge cu ale dumneavoastră. „Cine se aseamănă, se adună” spune un dicton, dar semnificația acestor cuvinte se limitează în mintea mării majorități a oamenilor doar la ideea unei selecții de potrivire a caracterelor. Iar anumite întâlniri întâmplătoare sugerează extinderea acestei interpretări. Telepatia

ar fi suficientă pentru a explica interconectarea de la distanță a două suflete corespondente sau complementare și formarea unui lanț, unui curent de atracție ce circulă neconținut de la unul la celălalt până în momentul în care are loc întâlnirea lor materială.

Dacă este adevărat că intențiile noastre secrete sunt susceptibile de a cataliza pe acelea ale căror servicii, concurs sau ajutor ne-ar fi utile, se pare că în acest mod și într-o largă măsură putem condiționa anumite circumstanțe ale destinului nostru. Astfel, ceea ce ni se întâmplă astăzi ar fi consecința gândurilor noastre anterioare, la fel cum gândurile noastre din prezent vor influența cauzalitățile generatoare ale evenimentelor din viitor.

Fenomenele de premoniție și de double-vue demonstrează concludent că mai înainte de orice manifestare materială, orice întâmplare sau eveniment preexistă virtual, iar orice fapt poate fi considerat rezultatul unei serii de cauzalități a cărui finalizare poate fi decelată de anumite persoane.

3. Câteva exemple sugestive de previziune

Doctorul Maxwell relatează⁴⁷ că într-o zi, unul dintre subiecții săi a fixat cu privirea un cristal și a avut viziunea unui pachebot în flăcări. Subiectul respectiv a descris fazele incendiului și a indicat numele pe care îl vedea înscris pe bordul navei: „*Leutschland*”. Peste o săptămână, nava „*Deutschland*” naufragia în apele Atlanticului, fiind victima unui incendiu. Este adevărat că în decursul previziunii sale, subiectul a indicat litera L în loc de D, dar această confuzie se putea datora și faptului că litera D se ștersese parțial datorită flăcărilor. Așadar, ne aflăm în fața unei previziuni *determinate cu cel puțin opt zile înainte de producerea efectivă a evenimentului respectiv*. În mod virtual, elementele necesare unei asemenea previziuni s-ar fi putut reflecta sub forma

⁴⁷ În lucrarea: *Les phénomènes psychiques*.

unei imagini precise și perceptibile, în subconștientul unei ființe dotate cu facultăți paranormale.

Iată încă un caz de premoniție mult mai sugestiv decât cel descris anterior⁴⁷:

„Profesorul Boehm care predă matematica la Marburg, se afla într-o seară la niște prieteni. Brusc, a avut convingerea să trebuia să se întoarcă neapărat acasă. Atmosfera plăcută în care se afla l-a făcut să reziste câțva timp acestei tentații, care însă devenind din ce în ce mai puternică, l-a făcut totuși să plece. Ajuns acasă, totul era în ordine, însă a simțit nevoia imperioasă de a muta patul de la locul său; oricât de absurd i s-a părut acest ordin mental, a simțit să trebuie să-l ducă la îndeplinire, așa că a chemat servitorul și cu ajutorul acestuia a mutat patul în altă parte a camerei. După ce a terminat, s-a simțit brusc ușurat și s-a întors la prietenii săi de unde plecase. Ea zece seara s-au despărțit, a revenit acasă, s-a culcat și a adormit. În mijlocul nopții, un zgomot cumplit l-a trezit din somn, și a văzut că una dintre grinzile tavanului se desprinsese, antrenase cu ea o parte din tavan și căzuse exact în locul în care fusese patul mai înainte de a-l muta”.

Se pare că în cazul prezentat mai sus, s-a concretizat un element pus în joc de voința domnului Boehm, comunicându-i acestuia niște reacții indispensabile pentru siguranța sa.

În mod fatal, domnul Boehm era predestinat unui accident grav sau poate chiar morții în noaptea în care a avut loc căderea grinzii din tavan. Mecanismul misterios în virtutea căruia a fost avertizat și salvat nu poate fi explicat altfel decât prin elementele expuse deja mai sus, adică prin concursul unui „plan” reacționat de activitatea inteligenței umane.

Se poate pune întrebarea îndreptățită, fiind de la sine înțeles faptul că toată lumea se teme de accidente, de ce în momentul pericolului nu toți oamenii sunt la fel de eficient avertizați.

⁴⁷ Camille Flammarion: *La Mort et son mystère*.

Această problemă se aseamănă cu cazul în care dintre două persoane care riscă un același pericol, capacitățile uneia dintre ele - cum ar fi de exemplu sângele rece - îi permit să depășească momentele critice, în timp ce cealaltă persoană, mai puțin dotată cu astfel de capacități, nu poate elimina pericolul înfruntat.

4. Indicații practice

Deși nu avem convingerea fermă că cititorii vor aborda cele prezentate, am intenționat să nu trecem sub tăcere această fațetă a puterii voinței. De altminteri, chiar dacă se admite sau nu că gândirea poate acționa asupra unor cauze secundare, efectul indirect al mentalului asupra destinului nostru rămâne o problemă principală în care se impun aceleași directive.

Adoptând o linie de conduită riguroasă, căreia i se subordonează toate aspirațiile principale, satisfacem în egală măsură atât legile rațiunii cât și principiile psihice. Într-adevăr, adeptul principiilor raționale va considera că folosește în mod judicios energia sa mentală, iar adeptul principiilor ocultiste va avea în vedere necesitatea de a insista asupra formării aceluiași imagini mentale pentru a asigura realizarea lor.

În aceeași ordine de idei, efortul de a întreține în sine - în ciuda diverselor cauze perturbatoare care pot surveni - o stare de spirit constantă, constituie pentru adeptul principiilor raționale o măsură judicioasă de stăpânire de sine, iar pentru cel al principiilor ocultiste o oportunitate de a fi consecvent legilor de atracție a condițiilor de calm, prin cultivarea unei stări corespunzătoare de spirit.

În legătură cu subiectul discutat, trebuie menționat faptul că fiziologia menționează posibilitatea de intoxicare a organismului în prezența unor stări de ură sau furie. Adepții magiei completează această constatare cu avertizarea asupra forțelor distrugătoare și a evenimentelor violente ce pot fi atrase de asemenea stări sufletești.

Supunerea oarbă față de pasiunile emoționale, judecată din două puncte de vedere diferite, conduce la aceeași concluzie identică: **impulsivitatea trebuie dominată**. Anumite persoane văd în acest deziderat o necesitate datorată dezordinei inerente generate de stările emotive mult prea intense, în timp ce altele se gândesc că tolerarea în ele însele a unei dereglări grave poate genera consecințe mult mai grave în planul causal al evenimentelor, într-un viitor mai mult sau mai puțin apropiat.

Influențarea destinului prin intermediul voinței, așa cum este ea prevăzută de teoriile oculte, se încadrează într-un sistem de proceduri extrem de complicat, care astăzi este depășit. În această privință, ceremonialul magiei poate fi considerat ca un sumum de prescripții preconizate doar în scopul de a suscita un grad înalt de exaltare.

Sfătuim cititorul ca în momentele sale de meditație, mai ales atunci când se simte disponibilitatea spiritului și când au fost precizate cu minuțiozitate datele problemei sau ale obiectivului vizat, să se gândească la faptul că la îndemâna sa există în permanență un agent invizibil, care este vehiculul docil al unei voințe precise, continue și energice.

Amintindu-vă de toate mobilele care vă susțin în lupta de zi cu zi, considerați pe fiecare dintre ele sub aspectele sale cele mai atrăgătoare, până în momentul în care simțiți în dumneavoastră un elan entuziast, după care, canalizând acest val de energie, protejați-l cu calm, definind cât se poate de clar obiectivul pe care doriți să-l atingeți.

Vă recomandăm să evitați stările de agitație și de surexcitare și să rămâneți în permanență caracterizat de o stăpânire de sine totală. Depuneți efortul de *a voi* cu acea putere calmă, caracteristică celui ce știe în permanență ceea ce urmărește să obțină și care își spune neîncetat că va reuși.

În timp ce vă reprezentați în mintea dumneavoastră acele evenimente a căror realizare o doriți să se înlătuiască, în toate

detaliile și dacă este posibil, și în înlănțuirea lor logică, repetați-vă în sinea dumneavoastră cu hotărâre: „Așa văd eu lucrurile astea întâmplându-se ... Viața mea se va desfășura în felul acesta ... Acum creez condițiile determinante pentru ceea ce doresc să se realizeze ... etc ”. Practica recomandată are excelentul efect de a ancora deciziile dumneavoastră, de a elimina îndoielile ce vă pot paraliza activitatea și de a menține spiritul treaz spre principalele obiective care vă solicită atenția⁴⁸.

⁴⁸ De la publicarea acestei lucrări, este evident că au fost precizate marile legi ale gândirii pozitive și ale dinamicii mentale, iar efectele lor concrete asupra lumii materiale au fost puse în evidență într-un mod cât se poate de cuprinzător. În prezent, există o serie întreagă de lucrări practice despre problema respectivă, din care vă recomandăm în special lucrarea lui René Sidelsky: **Le pouvoir créateur de votre pensée** (Editions Dangles).

CAPITOLUL IX

Punerea în practică

1. Doriți să obțineți rezultate?

Este cunoscut faptul că lucrările ce tratează dezvoltarea personalității sunt deosebit de atrăgătoare, întrucât se bucură de un public larg și de audiență chiar și printre acele persoane care nu sunt preocupate de obținerea unor rezultate concrete. Cu siguranță că aceste persoane încearcă un reconfort din contactul cu posibilitățile oferite, nefiind însă pregătite pentru punerea lor în practică.

Prezentul capitol se adresează cititorului care a dovedit interes pentru cartea de față, întrucât este posibil să răspundă aspirațiilor sale și cititorului care a căutat în timpul lecturii ei un mijloc de a rezolva anumite dificultăți imediate și să obțină rezultate pozitive. În capitolele precedente au fost date indicații numeroase, s-au deschis perspective noi și s-a arătat că **fiecare dintre noi dispune de mijloace de acțiune** pentru a se schimba, a influența pe altcineva și de a lua inițiative care să-i modifice destinul. Iar acum, permiteți-ne să vă vorbim direct. Sunteți pregătit pentru a acționa? Sunteți pregătit să faceți eforturi? *Doriți*, în mod pozitiv, un lucru concret? Dacă da, vom încerca în cele ce urmează să vă indicăm un program pe care îl puteți pune în practică chiar imediat.

2. Care este obiectivul dumneavoastră?

Aceasta este prima întrebare pe care trebuie să v-o puneți. Deci, puneți-vă întrebarea respectivă și răspundeți la ea *în scris*. Doriți să vă eliminați o carență, o slăbiciune, sau nevoia unei

obișnuințe? Doriți să dobândiți acele calificări ale căror avantaje v-au cucerit? Doriți să dezvoltați propria influență personală în general sau influența asupra unei anumite persoane? Doriți să modificați condițiile actuale ale existenței dumneavoastră?

Dumneavoastră sunteți singurul în măsură să precizeze dezideratul principal asupra căruia trebuie să vă îndreptați atenția. Așa că faceți acest lucru serios și cu precizie. Notați pe hârtie ceea ce urmăriți să se elimine prin realizarea aspirațiilor și dorințelor dumneavoastră. Iată deci un punct de plecare simplu și precis, pe care este necesar să-l completați cu expunerea motivelor pentru care doriți obținerea rezultatelor respective. Reprezentați-vă corect avantajele pe care le așteptați, fără a uita să menționați acele inconveniente și obstacole pe care le veți întâmpina. Insistăm asupra faptului că toate cele menționate trebuie să facă obiectul unei expuneri scrise și personale, pe care nu trebuie s-o dezvăluiți nimănui, și pe care este necesar s-o citiți frecvent, pentru a o ameliora și a-i completa datele inițiale.

În momentul în care veți pune în practică recomandarea de mai sus, veți observa o rezistență mai mult sau mai puțin importantă din partea subconștientului dumneavoastră, pe care este nevoie s-o eliminați. Înfăptuiți ceea ce v-ați pus în gând. Inconștientul dumneavoastră - care este de fapt o entitate guvernată de automatisme - se teme de tot ceea ce este străin de obișnuințele cu care a fost învățat, având tendința de a vă menține voința într-o stare de inerție. Așa că inconștientul nu se va adapta ușor unor noi condiții, manifestând o reacție de respingere. **Nu cedați.** Reprezentați-vă bine ceea ce doriți să obțineți cât și motivele respective, încât în cele din urmă ideea vă va veni și nu va mai fi nevoie să scrieți. Însă cu titlu de încercare, definiți-vă în scris opțiunile și motivele lor, și imediat energia hotărârilor dumneavoastră va crește într-o asemenea măsură încât veți resimți un real reconfort.

3. De la vis la acțiune

Indiferent dacă rezultatele pe care le doriți să le obțineți se referă la dumneavoastră însuși, la alții sau la destin, nu puteți ajunge la ele decât modificându-vă comportamentul cotidian. Această modificare - ale cărei modalități au fost enumerate în capitolele anterioare - nu poate fi realizată începând chiar din momentul în care v-ați hotărât la așa ceva. Mai mult ca sigur că în momentul de față sunteți prada unui hățiș de obișnuințe antagoniste sau foarte diferite de cele pe care ar trebui să le adoptați. Nu vă simțiți dezarmat și evaluați obstacolul care deși este considerabil, nu este insurmontabil.

Pe de altă parte, trăiți probabil într-un mediu a cărui mentalitate și activitate sunt orientate într-o asemenea manieră, încât exemplul sau influența lor vă paralizează spiritul de decizie. Nu neglijați aceste aspecte: chiar dacă automatismele subconștientului dumneavoastră frânează prin antagonismul lor orice inițiativă deliberată a voinței sau a rațiunii, influența mediului - a oricărui mediu - acționează mai mult sau mai puțin ca un diluant, neutralizând velleitățile individului pe cale să se afirme sau să dobândească o superioritate oarecare, însă al cărui psihic, încă insuficient de antrenat, rămâne influențabil de stimulii mediului respectiv.

Aceasta este explicația faptului pentru care mulți adepți ai dezvoltării personalității citesc sau pur și simplu visează în loc să pună în practică cu hotărâre cele învățate. Tot citind sute și sute de pagini, speră în secret că viitoarea carte le va oferi cheia de a obține rezultatele dorite fără efort și fără a întâmpina obstacole ... **acele obstacole ce trebuie luate în considerație de la bun început.** În acest fel, se scurg lunile și anii fără a trece niciodată la acțiune, fără a avansa practic cu nici un pas, deși au fost asimilate toate cunoștințele citite.

Este relevant faptul că deși mulți cititori persistă să citească și chiar să studieze lucrările publicate despre dezvoltarea

personalității fără a se decide a le pune în practică, totuși, amânând mereu acest moment, nu renunță întru totul și nu abandonează ideea, întreținându-și astfel un curent de opinii pozitiv, ajungând ca în cele din urmă să se decidă a aplica concret cunoștințele asimilate. **Este însă de preferat o decizie imediată.**

4. Cum trebuie început

Rezervați-vă zilnic o perioadă (aproximativ o oră) de retragere mentală. Cu alte cuvinte, izolați-vă în liniște și în semiobscuritate pentru a vă concentra atenția și gândurile asupra obiectivului pe care vi l-ați propus. Izolarea vă distrage de la influențele exterioare, fiind propice reflexiei, reprezentărilor mentale clare și precise, exercițiului discernământului, judecății și formării unor rezoluții ferme.

În decursul acestei izolări, este necesar să vă elaborați un program pentru următoarea zi, un program în care să fie prevăzute actele ce concură la realizarea obiectivului propus. În acest fel veți putea constata că marea majoritate a oamenilor nu depun eforturile necesare îndeplinirii sarcinilor pe care le au de rezolvat sau care le sunt sugerate. Pe când dumneavoastră, care sunteți adeptul dezvoltării personalității, cunoașteți faptul că-așa cum fără îndoială v-ați dat seama din capitolele anterioare - mijlocul esențial de acțiune rezidă în îndeplinirea unor **eforturi deliberate** chiar de dumneavoastră înșivă, eforturi la care consimțiți din **proprie inițiativă**, fără nici o sugestie exterioară și la nevoie, în pofida obstacolelor întâlnite. Iar primul efort este de a vă retrage doar cu dumneavoastră înșivă, în scopul de a vă fortifica deciziile personale, acele decizii care vizează atingerea țelului propus. Ar fi cu totul inutil - și nu chiar lipsit de inconveniente - ca adevăratul obiect al retragerii dumneavoastră mentale cotidiene să fie cunoscut și de alții, întrucât ar putea fi comentat, ceea ce ar atrage o cheltuială inutilă de energie sub forma unor explicații, de justificări sau de discuții. Păstrați totul secret, deoarece gândurile

dumneavoastră predominante și-ar pierde o bună parte din puterea lor dacă le veți expune, le veți face cunoscute sau vi se vor întui.

Nu vă pierdeți niciodată din vedere controlul reacțiilor emotive⁴⁹. După ce ați luat anumite decizii, în fiecare zi - la un anumit moment -după perioada de relaxare, luați-vă notițele și reprezentați-vă bine datele problemei de rezolvat, adică:

- Ceea ce doriți să obțineți și motivele personale pentru care este de dorit realizarea lor.

- Considerațiile conform cărora renunțarea la ceea ce v-ați propus este de neconceput.

- Obstacolele prezente sau care pot apărea și pe care trebuie să le depășiți pentru a vă atinge scopul.

Obiectivul cel mai frecvent îl constituie fortificarea-vorbind la modul general - puterii voinței asupra propriei individualități, a influenței personale în viața particulară și profesională, sau a aptitudinilor de ameliorare a destinului.

Iată în cele ce urmează cum trebuie să procedați concret. Recitiți cu creionul în mână primul capitol al acestei cărți și scrieți într-un caiet special toate indicațiile conform cărora trebuie să acționați în mod continuu, zi de zi. Apoi, reprezentați-vă pe dumneavoastră înșivă că dați curs acestor indicații.

Nu anticipați cele prezentate în capitolul II, ci fixați-vă ca sarcină imediată doar aplicarea prescripțiilor capitolului I, care recomandă câteva exerciții ținând cont de cele ce urmează.

Repetiția verbală sau mentală a unei fraze are un efect extrem de lent, acesta și fiind motivul pentru care autosugestia-așa cum este înțeleasă în sensul general - care are la bază o asemenea practică nu dă rezultatele scontate. Adevărata sugestie al cărui succes este garantat, se bazează nu pe formule verbale, ci pe **imagini**. Astfel, nu vă limitați a reciti și a repeta în mod mecanic

⁴⁹ A se vedea capitolul I, paragraful 5a.

fraze cu conținut pozitiv⁵⁰ ci „vizualizați” recurgând la imaginație și reprezentați-vă exact ceea ce semnifică.

Prima dintre frazele puse în discuție începe astfel: „Doresc să dobândesc un calm continuu”. V-ați reprezentat fizionomia, atitudinea, modul de a vorbi și comportamentul unei persoane mereu calme? Dacă da, închipuiți-vă că și dumneavoastră sunteți dotat cu un calm permanent pe care nimeni și nimic nu-l poate perturba. Retrăiți în închipuirea dumneavoastră una dintre zilele obișnuite și întrebați-vă apoi: „Care au fost momentele, influențele și împrejurările în care mi-am pierdut calmul?” Apoi vizualizați din nou acele momente, influențe și împrejurări, acționând de această dată cu un calm desăvârșit, și resimțind acea mulțumire interioară specifică unui astfel de comportament. Iată așadar o autosugestie cât se poate de eficace.

În majoritatea cazurilor, pentru a ajunge la stăpânirea indicațiilor prezentate în capitolul I, este necesară aproximativ o lună de antrenament, dar această lună va avea o importanță capitală. În primul rând, pentru că ați reușit să vă creați obișnuința acelei ore zilnice pentru retragere și meditație, care constituie baza stăpânirii mentale. În al doilea rând, pentru că ați reușit să dobândiți o creștere considerabilă a încrederii de sine. Și în sfârșit, dacă au apărut și anumite rezultate, satisfacția puternic stimulativă ce va decurge din acestea va acționa în mod sinergic. Iar după ce v-ați format automatismele pe baza indicațiilor capitolului I, puteți trece la următorul, și așa mai departe.

5. „Despre Eu”

Paragraful precedent este absolut indispensabil pentru orice acțiune, chiar și pentru aceea în care obiectivul principal îl constituie fie autocorecția unui anumit efort, fie dezvoltarea unei anumite aptitudini. Pentru a elimina un defect, un viciu sau pentru

⁵⁰ De exemplu, cele indicate în capitolul I, paragraful 2.

a domina o pasiune, este indispensabil un anumit grad de fermitate. În această ordine de idei, indicațiile date în paragraful precedent constituie actul bazic de fermitate ce trebuie îndeplinit, făcând posibile realizarea celorlalte, care în lipsa sa par aproape întotdeauna de o dificultate insurmontabilă.

Rezistența față de reacțiile exterioare se pregătește recurgând în primul și în primul rând la imaginație. În decursul retragerii meditative cotidiene, care încetul cu încetul va deveni un sprijin obișnuit, reprezentați-vă succesiv diversele consecințe imediate sau viitoare. Înarmați-vă împotriva dezavantajelor și inoculați-vă mintea cu ideea că nu acceptați înfrângerea. Apoi, reprezentați-vă într-un mod arzător posibilitățile ce vă vor fi deschise prin eliminarea acelor elemente socotite prejudiciabile. Realizați aceste evocări mentale într-un mod cât mai viu cu putință, constatând că în următoarele zile rezistența opusă de organism la încercările de schimbare va scădea.

Nu uitați să anticipați și să vă schițați în prealabil programul pentru ziua următoare. În felul acesta, acele ocazii, momente, sau împrejurări în care s-ar fi putut manifesta defectul pe care vi l-ați propus să-l eliminați, vor fi dinainte scoase în evidență, iar dumneavoastră veți fi „în gardă” în fața lor, gata să reacționați cu fermitate. De asemenea, conformați-vă cât mai mult cu putință programului pe care vi l-ați prevăzut pentru ziua în curs, realizând astfel un act de voință, un „antrenament” de natură a facilita considerabil efortul - mai mult sau mai puțin dificil - pe care îl implică rezistența la o tentație deosebit de puternică.

Dacă este vorba de a dezvolta o aptitudine, procedați aidoma grădinarului care pentru a favoriza creșterea plantelor sale, defrișează în prealabil terenul de toată vegetația parazită. De exemplu, să presupunem că v-ați hotărât să vă dezvoltați memoria. Mai înainte de orice, este indicat să eliminați tot ceea ce poate fi defavorabil dezvoltării unei astfel de facultăți, în principal intoxicațiile. Indicațiile din capitolul II vă vor permite să evitați principalele tare organice și psihice ce pot afecta funcționarea

memoriei. Ribot a arătat că *înregistrarea* noțiunilor este legată de funcția respiratorie, iar aceasta are o anumită legătură cu capacitatea de atenție voluntară. De asemenea, a relevat faptul că nutriția celulei nervoase este răspunzătoare de *păstrarea unei amintiri*, cât și faptul că *rapelul* se produce într-o manieră satisfăcătoare numai dacă circulația sângelui nu prezintă tulburări importante. Se poate vedea astfel cât de esențială este existența unei funcționări organice lipsite de afecțiuni, acesta fiind și motivul pentru care încă de la începutul acestei cărți s-a atras atenția cititorului asupra importanței primordiale a unei igiene foarte bune.

Vivacitatea spiritului și rapiditatea asimilării necesită o activitate satisfăcătoare a secreției tiroidiene, la fel cum ceea ce se numește „putere de muncă” necesită integritatea și abundența secreției glandelor suprarenale. Mecanismul delicat al acestor glande endocrine se acomodează prost cu o irigare sanguină încărcată cu elemente toxice. Anumite persoane cu constituții robuste nu acuză decât într-un târziu (sau prin urmașii lor) efectul nociv al toxinelor alimentare, ale alcoolului, excitantelor sau stupefiantelor.

Așadar, acele persoane cu oarecare deficiențe psihologice greșesc dacă iau drept model aceste cazuri particulare, doar pentru a nu recurge la acele măsuri de prevenire care le-ar fi indispensabile.

6. „Despre ceilalți”

Capitolul VII condensează esențialul despre acele lucruri care trebuie cunoscute pentru a trage cât mai mult profit din posibilitățile de influență personală care există în fiecare dintre noi, iar respectarea ansamblului de prescripții conținute în această carte permite dezvoltarea acestei influențe în accepția sa generală, adică determinarea unei impresii favorabile și nu neapărat simpatice, dar imprimare de fermitate și de acea hotărâre calmă

care inspiră considerație, interes și predispune pe cei din jur la un comportament corespunzător față de noi. În decursul retragerii meditative zilnice - asupra cărui rol am insistat deja - este indicat de trecut în revistă fiecare persoană dintre acelea cu care avem relații mai importante. Pentru acesta lucru, reprezentați-vă fiecare persoană ca și cum ar fi prezentă în fața dumneavoastră, adresați-i câteva sugestii mentale, și „transmiteți-i” gândurile pe care doriți să fie prezente în spiritul ei. Dacă comportamentul vreunei persoane nu vă satisface într-o direcție anumită, imaginați schimbarea de comportament sau de atitudine pe care doriți s-o vedeți îndeplinită. *Dictați-i* acest lucru într-un mod energic. Practica susținută a acestei revizii atrage după sine efecte ca și în imaginile sugerate, efecte ce vor surveni într-o măsură proporțională cu intensitatea efectului produs, cu frecvența de repetiție și cu compatibilitatea dintre ceea ce se sugerează și predispozițiile născute ale fiecărui „subiect”.

În cazul în care s-a luat decizia de a influența o persoană ce pare hotărâtă să reziste, fie datorită propriului caracter, fie unei terțe persoane, este necesară o concentrare cu totul specială. Cu toate acestea și în această situație, un efort repetat cu asiduitate modifică în mod gradat starea psihică a subiectului respectiv.

Activitatea propusă cititorului este laborioasă și de cursă lungă. Pentru a ajunge la rezultatele dorite, este necesară ori existența unor calități excepționale, ori un antrenament progresiv. Asemenea acelor persoane născute pentru a fi atleți, tot așa și anumiți oameni posedă, fără nici un antrenament prealabil, o vigoare volitivă ieșită din comun. Însă cea mai mare parte dintre noi nu ating decât prin antrenament gradul de putere sugestivă și de a suporta, indispensabile față de rezistențele deosebite întâmpinate.

Dar chiar dacă este vorba despre o persoană dotată sau una care practică un antrenament, se estimează că pentru a ajunge la rezultatele dorite este necesară o muncă susținută de câteva luni,

de două ore pe zi, după care trebuie să urmeze o perioadă egală de repaos absolut, în scopul recuperării forțelor și evitării epuizării.

Metodele prezentate, care nu permit obținerea vreunui rezultat normal fără să se depună un *efort normal*, nu permit deasemenea obținerea vreunui rezultat superior acelor rezultate obținute prin mijloace obișnuite, decât dacă se depune în consecință un efort superior.

În aceeași ordine de idei, trebuie menționat faptul că influențarea telepatică presupune a fi susținută de mobiluri puternice, în caz contrar existând pericolul ca în curând să se instaleze o stare inevitabilă de plictiseală. Independent de indicațiile date în capitolul VII, am publicat pe această temă un tratat complet la care cititorul poate apela⁵¹.

7. „Despre destin”

Influența pe care omul o poate exercita asupra propriului destin se poate analiza din două unghiuri:

- Pe de-o parte, este vorba despre influența ce se referă la ameliorarea voluntară a acelor condiționări inițiale, native și a unui efort bine determinat în vederea atingerii unei anumite poziții sociale.

- Pe de altă parte, este vorba de influența gândirii deliberate și a voinței raționale asupra cauzalităților exterioare, responsabile de producerea evenimentelor.

În ambele cazuri, influența la care ne referim se realizează numai datorită unei **aplicații perseverente**. Atât improvizațiile cât și modificările bruște sau neprevăzute nu pot fi de nici un folos în atingerea scopului propus, ci doar un antrenament asiduu, corespunzător unor normative riguroase. Primele măsuri pe care trebuie să le adopte cineva hotărât să ia inițiativa în această

⁵¹ L'influence à distance (Editions Dangles).

direcție, se referă la estimarea realistă a viitorului, la relevarea acelor fapte care s-ar putea produce dacă gândirea și acțiunea ar fi caracterizate de pasivitate, și la reprezentarea clară atât a țelului urmărit cât și a condițiilor necesare pentru îndeplinirea lui. Oricât de reduse ar fi mijloacele și condițiile actuale de existență ale persoanei dispuse la un asemenea pas, din clipa în care va înceta să mai trăiască „duse de val” și se va hotărî să înoate „împotriva curentului”, opera de reacție se va amorsa.

Situația prezentă trebuie considerată exact cum este, în mod realist, urmând a fi modificată în mod progresiv, pe baza unui plan judicios întocmit și absolut indispensabil. Dar oricât de minuțios ar fi pregătit planul respectiv, în mod inevitabil va apărea și un procent de neprevăzut, întrucât există întotdeauna dificultăți care nu au fost luate inițial în calcul. Pe de altă parte, se poate întâmpla ca anumite obstacole care păreau insurmontabile, să fie eliminate de la sine, chiar mai înainte de a fi abordate. Însă **necesitatea unui plan** rămâne obligatorie, în scopul asigurării convergenței gândurilor cotidiene spre obiectivul final.

Nehotărârea, visarea, amânarea sau pasivitatea în fața atracției plăcerii imediate sunt incompatibile cu exercițiul activ al puterii voinței. Îndeplinirea pur și simplu a nevoilor inevitabile, într-un mod mai mult sau mai puțin reticent, contribuie la micșorarea resurselor psihice. Se presupune că cititorul a conștientizat acest principiu, expus de mai multe ori în decursul cărții de față, conform căruia țelul primordial pe care fiecare dintre noi este obligat să-l atingă este de a **deveni capabil de un efort superior** față de exigențele vieții. Așadar, mai înainte de a orienta voința spre acele lucruri care depășesc pe moment capacitățile organismului respectiv, este indicat ca în prima fază să se **dorească ceea ce se poate realiza**. În felul acesta, persoana care se hotărăște să „ia inițiativa” asupra transformării propriei personalități, este obligată ca mai întâi să-și consacre zilnic o perioadă de timp pe de-o parte pentru a-și „studia planul”, iar pe de altă parte, pentru a se îngriji în permanență să-și

îmbunătățească activitatea. Nu există muncă, oricât de înjositoare ar părea, care să nu servească - în afară de utilitatea ei directă - la dezvoltarea voinței. O zi trăită cu o concentrare maximă a atenției și a energiei asupra fiecăruia dintre actele impuse de viață, în vederea satisfacerii lor cu conștiinczitate și cu o oarecare virtuozitate, echivalează cu o unitate de succes și tonifică puterea individuală.

Se întâmplă frecvent ca adeptul metodelor prezentate mai sus să eșueze în prima sa încercare de a prevedea, de a coordona și de a preciza planul realizărilor succesive care îi vor permite să atingă țelul final vizat. Lipsa de idei, o imaginație care rătăcește mult în afara subiectului propus pentru meditație, plictiseala și descurajarea care pot apărea, sunt tot atâtea motive care pledează încă o dată pentru afirmația că aptitudinea de a gândi într-un mod atent și concentrat nu se dobândește într-o zi.

Pentru a medita în mod util, **este nevoie de antrenament**, iar această aptitudine se dezvoltă numai prin perseverență. Dacă timp de o lună vă consacrați câte o oră pe zi pentru a vă reprezenta corect „datele problemei”, este imposibil să nu vă vină vreo idee constructivă, întrucât mecanismele dumneavoastră cerebrale, inactive sau lente, se vor accelera. În loc ca mintea și timpul dumneavoastră să fie acaparate de lucruri fără utilitate, de lecturi golite de orice conținut sau de distracții ce v-ar răpi o bună parte din timp și din energie, nu vi s-ar părea mai interesant să vă gândiți la *dumneavoastră înșivă*, să vă analizați tacticile de urmat pentru a progresa, pentru a vă îmbunătăți condițiile de viață?

Cum ar trebui să ne orientăm reflecțiile meditative spre destinul nostru? Totul nu depinde decât de vârstă și de împrejurări. Tinerii sunt înclinați să opteze spre cariera care li se pare mai potrivită cu aspirațiile, cunoștințele și aptitudinile lor și din moment ce a fost luată decizia respectivă și primii pași au fost făcuți, dobândirea cunoștințelor și a superiorității profesionale oferă numeroase subiecte de meditație. Analiza atentă a celor mai bune metode susceptibile a conferi un profit maxim din pregătirea

dobândită cere un efort de inițiativă și de ingeniozitate, din care concepția clară nu se poate naște decât în urma unor multiple concentrări mentale.

Anumite persoane se găsesc la o vârstă mai mult sau mai puțin înaintată, confruntate cu o situație pe care sunt obligate s-o schimbe, sau în fața perspectivei unei schimbări de orientare, datorită unor împrejurări neprevăzute sau pur și simplu unei orientări inițiale care nu a dat satisfacție. Și în această situație, pentru a stabili planul de reorganizare a activității, este mai indicată bazarea pe propriile resurse mentale decât pe un sprijin exterior. Dacă vă veți conforma indicațiilor date în prezenta carte referitoare la regularizarea organică, la concentrarea energiei, cât și la antrenamentul forțelor psihice, veți constata că, în curând, se va manifesta o luciditate a spiritului de care nu aveți cunoștință, iar deciziile corecte vi se vor impune cu claritate.

În capitolul IX a fost expusă teoria influențării determinismului ce precede evenimentele de către activitatea psihică individuală. Teoria amintită nu este originală, Fabre d'Olivet și Stanislas de Guad'ta având o contribuție decisivă în explicarea clară a rolului voinței umane ca una dintre cauzele ce determină destinul individualităților și al popoarelor. Ori, **a voi înseamnă în primul rând a acționa**. Orice act deliberat cu grijă și realizat în vederea îndeplinirii unui obiectiv vizat, are două efecte: un efect direct, imediat, s-ar putea spune material, și un efect îndepărtat, invizibil, care se repercutează asupra cauzalităților prezente și a cărei rezultantă viitoare va fi cu atât mai mult conformă aspirațiilor dumneavoastră, cu cât dorința de realizare este mai intensă și mai susținută.

Dacă veți acționa, dacă vă veți reprezenta cu luciditate țelul pe care doriți să-l atingeți, și dacă veți depune eforturile directe ce concură acestui deziderat, veți acționa asupra cauzelor secundare, iar ceea ce pe moment vi se poate părea inaccesibil, în curând va fi la îndemâna dumneavoastră.

8. Puteți mai mult chiar decât credeți

Deși este posibil ca primele dumneavoastră tentative să fie timide și stângace, cu toate acestea sunt fecunde și pline de promisiuni, întrucât vă fortifică psihicul și vă fac capabil de tentative din ce în ce mai îndrăznețe. Din momentul în care ați întrerupt starea de inerție care v-a caracterizat, ați și început să reușiți. Răbdarea, tenacitatea și curajul sunt niște trăsături de caracter indispensabile, care există însă în stare latentă. Dacă printre strămoșii dumneavoastră au existat persoane slabe, timorate sau „ghinioniste”, cu siguranță că au existat în același număr și persoane puternice, viguroase, hotărâte și cu sufletul de oțel. Fiți încrezători în această ramură a arborelui dumneavoastră genealogic și vă veți domina elementele de slăbiciune pe care le-ați moștenit pe cale ereditară.

Să știți că nu sunteți singur în mijlocul mediului mai mult sau mai puțin ostil în care vă aflați, ci sunteți susținut de strămoșii dumneavoastră. Ființa dumneavoastră contează în imensitatea universului, iar cele mai intime gânduri vor produce un ecou. În fiecare zi încrederea în dumneavoastră înșivă să crească. Fiți conștient de imperfecțiunile și slăbiciunile pe care le aveți, aceasta fiind prima condiție pentru a le elimina, dar în același timp fiți conștient și de posibilitățile pe care le aveți de perfecționare cât și de resursele considerabile conținute în individualitatea pe care o reprezentați. Și în fiecare zi țintiți spre o activitate mai bine concepută și mai energică.

CAPITOLUL X

Stările de slăbiciune, înfrângerile și tentativele de renunțare.

Cum să reacționăm în fața lor

1. Nu vă descurajați niciodată

Dacă veți pune în practică de la bun început sfaturile date și apoi veți persista câteva luni în aplicarea lor, fără teama de eșec, ar fi o realizare cu totul excepțională. În marea majoritate a cazurilor, cel ce pornește cu hotărâre la drum își diminuează efortul după o perioadă mai mult sau mai puțin lungă, iar vechile obiceiuri spontane, automatismele condiționate din timpul copilăriei sau tendințele pasive reușesc să dejoace vigilența și să câștige teren. Însă acest lucru este absolut normal, așa încât sfătuim cititorul să nu se neliniștească.

Este de așteptat ca revenirea acestor tendințe să se producă după o anumită perioadă de timp, așa încât este nevoie să le stăpânim încă o dată. Spuneți-vă mereu: „Voi redeveni stăpân pe mine”, iar hotărârea deplină pe care v-ați impus-o vă va ajuta să învingeți definitiv cele mai supărătoare cusururi, cele mai înrădăcinate defecte și cele mai pregnante slăbiciuni.

Nu vă descurajați niciodată.

Fiți hotărât ca viața dumneavoastră să fie dependentă de deviza enunțată mai sus: „Voi redeveni stăpân pe mine”, iar repetarea ei frecventă și fermă va crea convingerea nestrămutată și certitudinea în reușită. Astfel veți reuși să vă construiți un sprijin de nezdruccinat, un sistem de rezistență inexpugnabil, grație căruia dezvoltarea dumneavoastră psihică va fi pusă la adăpost de orice slăbiciuni trecătoare, chiar și de lungă durată.

2. Faceți parte dintr-o elită

Chiar fără să vă dați seama, faceți parte dintr-o elită. Orice persoană al cărui interes a fost trezit de o carte asemănătoare celei prezente, va da dovadă de o predispoziție pentru perfecționare și mai ales, de o predipoziție de a dobândi un grad de vigoare psihică situat deasupra mediei obișnuite.

De îndată ce aspirațiile noastre profunde ating intensitatea necesară pentru a ieși la suprafață și a se menține la acest nivel, tot ceea ce decurge din ele ni se află la îndemână. Faptul că lucrarea de față se află în mâinile dumneavoastră demonstrează faptul că •deja aveți calificarea necesară pentru a reuși în activitățile ce sunt recomandate în ea. Este indiscutabil că paginile parcurse s-au imprimat în mintea dumneavoastră într-un mod de neșters, iar la tot ceea ce ați consimțit, tot ceea ce ați înțeles, asimilat și înregistrat în spiritul dumneavoastră și integrat elementelor vieții mentale vă va influența zi și noapte într-un mod automat și constant de autosugestie.

Este foarte posibil ca timp de zile sau de săptămâni, datorită faptului că sunteți preocupat de diferite alte activități, să pierdeți din vedere ceea ce ați asimilat din citirea celor nouă capitole precedente; însă la un anumit moment dat, noțiunile menționate vă vor reveni în memorie și le veți pune din nou în aplicare.

3. Tensiuni joase și înalte

Fiecare dintre noi, indiferent de faptul că suntem individualizați de un caracter puternic sau slab, cunoaștem momente, zile sau perioade caracterizate printr-un *maximum*, urmate apoi de momente, zile și perioade caracterizate printr-un *minimum* al activității noastre.

Perioadele de maximum sunt caracterizate de luciditatea spiritului, fermitate, capacitatea de efort, în timp ce perioadele de minimum sunt caracterizate de o judecată nesigură, oscilantă și de

o stare de slăbiciune generală. Nici o ființă umană nu este exceptată de la asemenea oscilații de maximum și minimum, întrucât resursele noastre energetice evoluează conform unor sinusoide ale căror amplitudini variază cu structura psihosomatică a fiecăruia⁵².

Bineînțeles, potențialul mediu - care este mai ridicat la persoanele definite de un caracter puternic și în general nesatisfăcător la cele cu un caracter slab - depinde atât de condiționarea psihosomatică cât și de antrenamentul psihic, la fel cum tonusul muscular este condiționat de calitatea mușchiului respectiv cât și de activitatea depusă de acesta în mod obișnuit.

O stabilitate relativă se poate obține în primul rând printr-un reglaj corespunzător al comportamentului general. Pentru a vă clarifica asupra acestui lucru, vă recomandăm în primul rând să recitiți capitolul al doilea, și apoi să aveți convingerea că stabilitatea menționată necesită o supunere necondiționată față de obișnuințele de zi cu zi, ca de exemplu punctualitatea sau acumularea influxului nervos, cu alte cuvinte controlul impulsivității și al expansivității. Verificați-vă singuri dinamismul ieșit din comun pe care îl simțiți doar *după câteva zile* de autocontrol continuu: încrederea în sine, siguranța, claritatea spiritului, ușurința muncii depuse, influența personală, toate acestea se vor găsi ameliorate și revigorate.

4. Analiza și depășirea obstacolelor

Așa după cum s-a văzut, pentru a dezvolta puterea voinței este necesar pe de-o parte a se conforma în mod permanent în viața de zi cu zi unor anumite reguli, iar pe de altă parte de a afecta în fiecare săptămână una sau două ore pentru realizarea unor exerciții speciale, până când se va ajunge la a le îndeplini perfect, ușor și rapid.

⁵² Bioritmurile.

Pentru ca recomandările date în decursul capitolelor anterioare să fie eficiente, este necesară aplicarea lor în practică cu o deosebită atenție. În fiecare clipă este posibil ca un imbold oarecare să tindă să reacționeze asupra tentativei raționale de a fi eliminat, iar eforturile generate de asemenea acțiuni nu vor întârzia să obosească pe debutantul care riscă prin oboseală sau plictiseală să se relaxeze sau să renunțe cel puțin pentru o anumită perioadă de timp. Într-o asemenea situație, un ajutor considerabil rezidă în conștiinciozitatea cu care se urmărește zilnic „folosirea timpului” planificată din ajun și în realizarea cu trup și suflet a fiecărei acțiuni prevăzute. Chiar dacă munca dumneavoastră este lipsită de puncte de atracție, folosiți-o drept un agent stabilizator, concentrându-vă atenția asupra celui mai mic detaliu și vizând execuția ei la perfecțiune. În felul acesta veți dobândi sânge rece și obișnuința de a fi calm în permanență. Imboldurile din interior și incităările care pot surveni din afară vă vor găsi mult mai puțin predispus la perturbări, iar prin punerea în practică a concentrării, vă veți păstra o imunitate apreciabilă.

O modalitate de autosugestie extrem de fecundă în rezultate constă în a anticipa în fiecare seară acțiunile ce vor fi realizate a doua zi și determinarea unui mod de comportament precis și riguros față de tot ceea ce poate surveni. În decursul somnului, reprezentările mentale astfel create vor genera dispoziții extrem de favorabile, vor apăra organismul împotriva întreruperii autosupravegherii care constituie baza culturii psihice, această autosupraveghere care trebuie menținută vie încă de la trezire până în momentul viitorului somn. Dacă dorim să gândim, să vorbim, să acționăm și să reacționăm în deplin acord cu gândirea noastră rațională, în ciuda antagonismelor generate de instinct, de emotivitate de imaginație cât și de influența celorlalți din jurul nostru, atunci trebuie să adoptăm o linie de conduită conformă cu cele prezentate mai sus.

Este foarte posibil ca diferitele exerciții de antrenament, în special cele prezentate în decursul capitolului V să

descumpănească pe cei care le practică, acest lucru datorându-se faptului că se așteaptă un rezultat integral și imediat încă de la bun început. În legătură cu acest lucru, numeroși cititori mi-au scris că „Nu reușesc”, dar îmi fac datoria de a-i preveni pe începători că în afara unor excepții, nimeni nu este capabil să obțină rezultatele dorite chiar din primele zile. Ca o regulă generală, este necesar a întreprinde numeroase tentative în vederea obținerii efectului scontat pentru exercițiul respectiv, iar fiecare din aceste tentative vor contribui la o ușoară ameliorare, încât regularitatea și continuitatea practicii vor conduce la o diminuare progresivă a rezistențelor resimțite inițial, până la dispariția lor completă.

Să luăm exemplul *izolării* (capitolul V, paragraful 1). După cum se știe, este vorba despre dobândirea stării de veghe, apoi de eliminarea gândirii (recitiți paragraful respectiv). În practicarea acestui exercițiu, pot apărea patru dificultăți:

1) O stare de agitație încă din prima fază a exercițiului (care presupune o stare de imobilitate absolută și de relaxare musculară maximă), care pare de netrecut, cu toate că subiectul are toată bunăvoința de a rămâne nemișcat. Deși se supraveghează, supravegherea sa este deșădușită de anumite imbolduri, și astfel devine inefficientă. Brusc se surprinde mișcându-se, iar brațele, picioarele sau capul își schimbă poziția. Iar dacă ajunge la concluzia că: „Niciodată nu voi fi în stare să duc la bun sfârșit un asemenea exercițiu”, se înșală, întrucât stăpânirea de sine poate deveni realizabilă, cu condiția de a repeta zilnic tentativele, timp de aproximativ 30 de minute. Iar după două sau trei săptămâni, se poate observa că obstacolele chiar dacă nu au dispărut, cel puțin s-au diminuat într-o măsură încurajatoare. Astfel, dacă după fiecare dispariție a stării de imobilitate se reia din nou exercițiul de la capăt, se poate ajunge astfel la o mărire a performanțelor anterioare.

2) Chiar după o jumătate de oră de relaxare imobilă, poate persista o stare de hiperideeație. În asemenea situație, mai înainte

de a vă întinde corpul pe pat, este recomandat un contact cu aerul liber, sau în fața unei ferestre larg deschise.

3) Imaginația poate fi invadată de tot felul de vise odihnitoare, dar improprie pentru obținerea rezultatului scontat, așa încât este obligatorie eliminarea *totală* a gândirii coerente sau pasive. În asemenea situație, este vorba despre o tendință generală la visare care trebuie să fie stăpânită în prealabil prin antrenamentul *schimbării voluntare* descris în capitolul II la paragraful 4. De altminteri - iar acest lucru pare a fi elementar - punerea în practică a indicațiilor date în fiecare capitol, facilitează pe cele din capitolele următoare. Iar metoda de izolare, care este recomandată în capitolul al cincilea, nu trebuie abordată decât după stăpânirea tuturor prescripțiilor indicate în primele patru capitole.

4) În sfârșit, în loc ca să apară mai întâi fenomenul de încetinire și apoi cel de suprimare voluntară a gândirii, apare brusc somnul. Iar în nouă cazuri din zece, acest lucru se produce datorită unei stări de insuficiență a odihnei nocturne. În lipsa unei reîncărcări corecte a influxului nervos - cu alte cuvinte, în lipsa unui somn normal - este dificilă obținerea unei poziții imobile și *conștiente*. Oboseala excesivă predispune deseori la o somnolență aproape instantanee, ce survine aproape imediaat în poziția culcat. În această situație, recomandăm ca izolarea să fie încercată la începutul zilei și nu în poziția culcat, ci în cea șezând. Se poate recurge la medicamente antinarcoleptice în doze mici, dar soluția optimă rezidă în reeducarea somnului.

Dacă somnul din fiecare noapte durează în medie opt sau nouă ore, exercițiile de cultură fizică - și în special izolarea - nu mai pot provoca niciodată o stare intempestivă de somn.

5. Contrasugestiile

Printre obstacolele cu care se confruntă debutantul, contrasugestia merită un capitol aparte. Contrasugestiile formale, exprimate categoric, oricât de deconcertante ar fi ele, suscită

deseori reacții neutralizante. Însă există de asemenea și contrasugestii indirecte, cu un efect mai atenuat decât orice alt cuvânt sau idee.

Să analizăm mai întâi cazul **contrasugestiei directe**. Una sau mai multe persoane încearcă să vă descurajeze, căutând să vă convingă de ineficiența eforturilor pe care le depuneți, considerând cultura fizică drept o concepție eronată, și ironizându-vă cu un ton sarcastic. Acest lucru nu s-ar fi produs, dacă așa cum am menționat în primele pagini ale acestei cărți, nu ar fi fost încălcat unul dintre principiile fundamentale de reușită, care constă în păstrarea secretului aspirațiilor și neîmpărtășirea nimănui a intenției de a vă dezvolta puterea voinței. Dar dacă totuși acest lucru s-a întâmplat și s-a vorbit despre ceea ce trebuia trecut în tăcere, cea mai bună soluție este de a se evita orice discuție pe tema respectivă. Lăsați-i pe cei din jurul vostru să vorbească despre acest subiect până când tăcerea și imperturbabilitatea dumneavoastră îi va face să se lase păgubași. Este posibil să revină la atac, însă vor renunța în curând întrucât impasibilitatea dumneavoastră va demonstra zădărnicia tentativei lor.

Contrasugestia directă emană aproape întotdeauna dintr-un mod de viață caracterizat de prezența unor persoane amorse, fataliste, al căror comportament, comentarii și influență invizibilă - dar continuă - a gândurilor, perturbă mai mult sau mai puțin pe noul inițiat. A păstra o vigilență trează și un raționament activ și cerebral în mijlocul unei pasivități înconjurătoare, reprezintă de multe ori o încercare anevoioasă.

Cu toate că mai înainte de a începe practicarea metodelor legate de puterea voinței noul inițiat se aseamăna cu mulți din jurul său, dintr-o dată devine cu totul diferit, conștientizând posibilitățile sale latente și „înotând împotriva curentului”, în timp ce ceilalți din jurul lui se mulțumesc să „fie duși de val”. Bineînțeles, cititorul își va păstra secrete impresiile, fără a face nici cel mai mic comentariu cu privire la comportamentul oricărei persoane,

resimțind un reconfort puternic generat de sentimentul propriei superiorități. Va evita să incite persoanele din jur să-i împărtășească punctele de vedere, ceea ce ar constitui o pierdere considerabilă de energie. Persoanele al căror grad de evoluție a atins nivelul necesar pentru asimilarea principiilor culturii psihice îi vor împărtăși cu siguranță concepțiile și punctele de vedere, fără să fie necesar depunerea vreunui efort deosebit.

O altă cauză de contrasugestie indirectă ține de factorul de dispersie specific persoanelor angrenate în activități mult prea diverse sau prea numeroase. Pentru a trage un profit cât mai mare din indicațiile ce v-au fost date în această carte, este necesar ca pe primul plan al preocupărilor dumneavoastră să se afle punerea lor în practică, subordonând acestui obiectiv pe toate celelalte. Așa încât aveți tot interesul să evitați ceea ce vă poate distra de la preocupările majore și vă poate face să pierdeți din vedere obiectivul dumneavoastră principal și să evitați deasemenea și pe acele persoane a căror prezență nu ar însemna decât o irosire a timpului.

6. Atitudinea față de obstacolele circumstanțiale

Aflați în fața unor astfel de obstacole, trebuie să ne gândim la acelea cu care suntem confrunțați datorită unor concursuri de împrejurări ce apar în decursul existenței, la intervale mai mult sau mai puțin lungi: vicisitudini ale soartei, dificultăți neprevăzute, sau situații aparent fără scăpare. În fața unor adversități de orice fel, adeptul - chiar și teoreticianul - culturii psihice, nu se va simți niciodată la fel de dezarmat ca acea persoană lipsită de cunoștințe solide în ceea ce privește puterea gândirii și a voinței. Astfel, în loc să fie cuprins de descurajarea care poate anihila orice tentativă de rezistență și poate conduce la abandon și la prăbușire, va recurge la cunoștințele asimilate și înarmat de convingerea că va reuși să depășească situația dificilă, va căuta (în special în urma indicațiilor date în primele capitole ale cărții) să favorizeze luciditatea raționamentului său în

asemenea mod încât să rețină deciziile ce se impun și să le pună energic în practică.

Și dacă principiile și procedeele pe care le-am recomandat au fost nu numai imprimate în mentalitatea sa, ci și *practicate* consecvent, adeptul lor va fi aidoma unui soldat încercat, înarmat și pregătit pentru lupta pe care o va accepta, încrezător în el și de multe ori dispus să se măsoare pentru a-și dovedi calitățile. Iar din lupta dată va ieși întărit, și se va gândi că poate cel mai rău dintre lucruri nu este încercarea - dinamizantă - ci atonia specifică unor perioade prea lungi lipsite de obstacole.

Toți cei care în afară de asimilarea principiilor și procedeelelor care fac obiectul prezentei cărți le-au și aplicat în mod conform comportamentului cotidian (în special cele din cuprinsul capitolului VIII) au dobândit o stăpânire de sine suficientă față de cauzalitățile determinante ale viitorului, putând preveni astfel cea mai mare parte a evenimentelor nefavorabile sau fataliste, chiar și pe cele care produc seisme sociale, catastrofe colective sau mondiale. Astfel, și-au construit un pedestal pe care rămân de nezdruncinat, indiferent de împrejurări.

Cuprins

Prefață	5
Introducere	7

Cap. I Pregătirea pentru antrenament

1. Determinismul și liberul arbitru	11
2. Cum să creăm în noi înșine predispoziția pentru efort	12
3. Aportul adus de aspirațiile majore	14
4. Influxul nervos	15
5. Subordonarea automatismului de către conștiință	15
a) Controlul impulsurilor emotive	16
b) Controlul stimulilor senzoriali	17
6. Perseverența în efort	18
7. Treceți la acțiune	19

Cap. II Cum să vă conduceți

1. Armonizarea organismului	21
a) Importanța alimentației	22
b) Importanța exercițiilor fizice	23
c) Hidroterapia	25
2. Controlul somnului	25
3. Activitatea mentală la trezire	27
4. Schimbarea deliberată a gândurilor	28
5. Relaxarea	30
6. Introspecția periodică	31

7. Momentele de depresiune ocazională	32
8. Deprinderile dăunătoare	33
9. Calmul	36
a) Respirația profundă	37
b) Afirmația pozitivă	37
c) Obișnuința de a rezista	39

Cap. III Cum să dobândim o siguranță de sine perfectă

1. Pentru a fi în largul său în fața oricui	41
2. Afirmați-vă privirea	42
3. Vocea și cuvintele	43
4. Importanța atitudinii	46
5. Artă de a convinge	47
6. Pregătirea unei întâlniri dificile	49
7. Observarea caracterelor	50
8. Nu vă dispersați atenția	51
9. Antrenați-vă încrederea	53

Cap. IV Cum să vă organizați destinul

1. Voința, caracterul și destinul	57
2. Sănătatea	58
3. Planul unei acțiuni de modificare a destinului	61
4. Câteva considerente indispensabile	67
5. Șansa și ghinionul	73
6. Încercările, adversitatea, nenorocirea	75
7. Concepție idealistă, punere în practică realistă	77
8. Egotismul și altruismul	80

9. Echitatea	81
--------------	----

Cap. V Marile surse de energie

1. Practica izolării	83
2. Relaxarea și destinderea mentală	84
3. Meditația	85
4. Motivația	86
5. Concentrarea	87
6. Autosugestia	90
7. Transformarea forțelor	93

Cap. VI Puterea directă a voinței asupra organismului

1. Voința acționată în timpul hipnozei	97
2. Efectele profunde ale ideii în stare de veghe	100
3. Puterile gândirii profunde	103
4. Acțiunea curativă a gândirii la antici	106
5. Aplicații individuale	107

Cap. VII Puterea directă a voinței asupra altora

1. Puterile legendare ale magilor	113
2. Scurt istoric	115
3. Exemple de comunicare a gândurilor	117
4. Sugestia mentală	118
5. Analiza faptelor	122
6. Antrenamentul prealabil punerii în practică	124
7. Metode diverse	126
8. Exerciții practice de telepatie	128

Cap. VIII Acțiunea voinței asupra destinului

1. Puterea reprezentării mentale	135
2. Înlănțuirea cauzală	137
3. Câteva exemple sugestive de previziune	138
4. Indicații practice	140

Cap. IX Punerea în practică

1. Doriți să obțineți rezultate?	143
2. Care este obiectivul dumneavoastră?	143
3. De la vis la acțiune	145
4. Cum trebuie început	146
5. „Despre Eu”	148
6. „Despre ceilalți”	150
7. „Despre destin”	152
8. Puteți mai mult decât ceilalți	156

Cap. X Stările de slăbiciune, înfrângerile și tentativele de renunțare: cum să reacționăm în fața lor

1. Nu vă dscurajați niciodată	157
2. Faceți parte dintr-o elită	158
3. Tensiuni joase și înalte	158
4. Analiza și depășirea obstacolelor	159
5. Contrasugestiile	162
6. Atitudinea față de obstacolele circumstanțiale	164